

# Herzsport - was ist das?

Nach einer Herzerkrankung, wie z.B. einem Herzinfarkt, fördert Bewegung den Gesundungsprozess. Bei vielen Patienten ist jedoch die Angst vor einem Rückschlag während des Sports besonders groß. In einer ambulanten Herzsportgruppe, die an die Rehabilitationsmaßnahmen des Klinikaufenthalts anschließt, können Patienten unter ärztlicher Aufsicht Sport treiben.

## **Mögliche Inhalte einer Herzsportgruppe:**

Herzsport wird in verschiedenen Kursstufen angeboten, die sich nach der Belastbarkeit des Einzelnen richten. Inhalte einer Übungsstunde sind beispielsweise:

- Übungen zum Herz- und Kreislauftraining, z.B. Rad fahren, Laufen, Spiele
- Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit
- Schwimmen

Aber auch Kurse zur Ernährungsberatung, zum Erlernen von Entspannungstechniken und z. B. Nichtraucherurse können über eine Herzsportgruppe vermittelt werden.

## **Ziele des Herzsports:**

- Training des Herzens: Verbesserung der Ausdauer
- Aufbau von Muskelkraft
- Erlangen einer neuen Körperwahrnehmung
- Koordinationsschulung und Schulung der Beweglichkeit
- Abbau von Ängsten
- Kommunikation mit anderen Betroffenen.

## **Wie können Sie an einer Herzsportgruppe teilnehmen?**

Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Herzsportgruppe. Er wird Sie vorab genau untersuchen, um Ihre Belastungsfähigkeit festzustellen. Bei der Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten

**Weitere Informationen** zu Herzsportgruppen in Berlin finden Sie bei der

Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.

Forckenbergstr. 21

14199 Berlin

<http://www.bgpr.de/>

E-Mail: [info@bgpr.de](mailto:info@bgpr.de)

Tel.: 030 823 26 34.

Fax: 030 823 88 70