



# Rehasport

## „Herzsport“

**Wann:** donnerstags, 19.15 -20.30 Uhr

**Wo:** Turnhalle II der KGS Brinkum, Brunnenweg  
**>> Eingang z. Zt. durch die Halle I**

Nach überstandener Akutkrankheit, z. B. einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation, und anschließender Rehabilitation sollen Sie nun, und das haben Sie in der „Reha“ gelernt, für Ihre Gesundheit selber sorgen. Dazu hilft Ihnen gezielter, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter Sport weiter, wie z. B. in der ambulanten Herzsportgruppe der TSG Seckenhäuser-Fahrenhorst. Dort werden alle Sportstunden von speziell ausgebildeten Trainern geleitet (Übungsleiter) **und alle 6 Wochen ist eine Ärztin oder ein Arzt anwesend um evtl. Fragen zu beantworten. Die übrigen Male übernimmt ggf. die Rettungswache die Notfallversorgung.** Notarztkoffer und Defibrillator sind jederzeit griffbereit.

Die Ziele des Herzsports sind u. a.

- Stabilisierung Ihrer Gesundheit
- Steigerung Ihrer Lebensqualität
- Spaß und Freude an der Bewegung
- Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten

Rehabilitationssport wird von Ihrem Kardiologen oder Hausarzt verordnet. Dieser bescheinigt Ihnen die medizinische Notwendigkeit und legt auch Ihre Leistungsfähigkeit (in Watt) fest. Ihr zuständiger Kostenträger, z. B. Krankenkasse, muß diese Verordnung vor Antritt des Rehabilitationssport genehmigen. Dann kommen Sie nach vorheriger tel. Rücksprache zu uns in die Gruppe.

**Nähere Infos bei:**

**Renate Freese unter 0421/892189**

