

# Rehasport - Innere Erkrankungen

## Aktiv trotz Herzerkrankung

Sie haben den Infarkt oder die Herzoperation überstanden? Das Herz, Ihr wichtigster Muskel verlangt nach Bewegung und Training. In unseren Herzsportgruppen treffen Sie auf Menschen, die mit ähnlichem Hintergrund wie Sie Sport treiben möchten. Ein ausgewogenes Bewegungsprogramm hilft Ihnen Ihre Leistungsfähigkeit zu stabilisieren oder auch langfristig zu steigern.

Abwechslungsreiche Funktionsgymnastik, moderates Ausdauertraining, Entspannungsübungen und Spiele werden das Vertrauen in Ihre Leistungsfähigkeit wieder stärken.

### Die Herzsportgruppen sind nach Belastungskriterien gestaffelt:

- Herz Übungsgruppe (HÜ bis 75 Watt)
- Herz Trainingsgruppe (HT ab 75 Watt)

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>
HÜ1	Mi	16.00 - 17.00 Uhr

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>
HT1	Do	19.00 - 20.00 Uhr

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>
HT2	Mi	17.00 - 18.00 Uhr

## Aktiv - Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge

Überlegen Sie, was jetzt zu tun ist nach Operation, Chemo- oder Bestrahlungstherapie? Auch wenn Sie vor Ihrer Erkrankung lange keinen Sport getrieben haben, ist der Einstieg in dieses Bewegungsprogramm jederzeit möglich, egal ob mit oder ohne sportliche Vorerfahrung. Sport in der Krebsnachsorge ist ein zielgruppengemäßes Übungsprogramm, in dem die Schwerpunkte in der Bewegung, Spiel und Spaß, Körperwahrnehmung und Koordination liegen und in das eine Funktionsgymnastik geschickt eingebaut wurde.

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>
CA1	Mi	11.00 - 12.00 Uhr

Leitung  
Maria Austerhoff  
staatl. gepr.  
Gymnastiklehrerin/  
Fachübungsleiterin  
Koronarsport

Leitung  
Sabrina Baerwald  
staatl. gepr.  
Gymnastiklehrerin/  
Fachübungsleiterin  
Koronarsport

Leitung  
Maria Austerhoff  
staatl. gepr.  
Gymnastiklehrerin/  
Fachübungsleiterin  
Krebsnachsorge