

## Wie kann man teilnehmen?

Herzsport wird nach entsprechender Diagnose ärztlich verordnet. Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Kardiologen, er stellt Ihnen die Verordnung, oft auch Reha-Sport genannt, gerne aus.

Eine Vereinsmitgliedschaft in Höhe eines vierteljährlichen Beitrags von 18,00 € zur Deckung der Versicherungskosten ist notwendig, weitere Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse.

Je nach Krankheitsbild, meist nach einer Akuterkrankung, wie z.B. Herzinfarkt, Bypass-OP, Stentimplantation oder Koronare Herzkrankung (KHK), werden die Patienten ein bis zwei Jahre, oder auch länger gefördert.

## Reges Vereinsleben

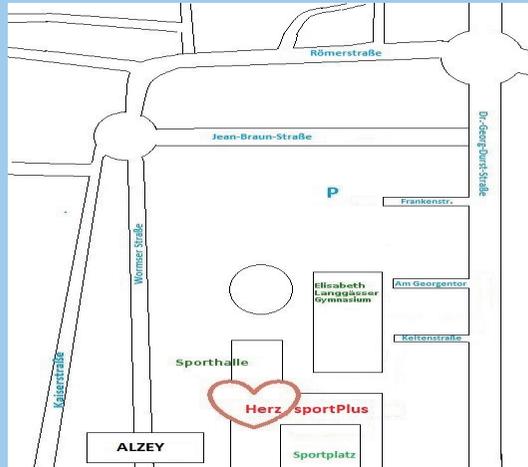
- Einmal wöchentlich gemütliches Beisammensein
- Einmal jährlicher gemeinsamer dreitägiger Ausflug
- Weihnachtsfeier
- Sommerfest



[www.herzsport-alzey.de](http://www.herzsport-alzey.de)

## Der Weg zu uns

**Ort:** neue Sporthalle  
Elisabeth-Langgässer-Gymnasium  
Frankenstr. 17, 55232 Alzey



### Trainingszeiten:

Dienstag: 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Freitag: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

**Telefon:** 0172 870 3289

**E-Mail:** [herzsport-alzey@web.de](mailto:herzsport-alzey@web.de)

**V.i.S.d.P.:** HerzsportPlus e.V.  
Dr. Christa Jansen  
(1. Vorsitzende)

[www.herzsport-alzey.de](http://www.herzsport-alzey.de)



HerzsportPlus e.V. Alzey



[www.herzsport-alzey.de](http://www.herzsport-alzey.de)

## Herzsport / Koronarsport

Was ist das?

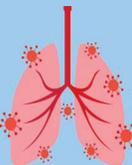
Als Herzsport bezeichnet man den von herzkranken Patienten, z.B. nach Herzoperationen, in Gruppen regelmäßig durchgeführten Sport.



## Lungensport

Unsere Gruppe deckt auch das Angebot „Lungensport“ ab.

Patienten mit Lungenerkrankungen, z.B. COPD, Sarkosidose u.a., sind bei uns ebenso gut betreut, da unsere Trainer neben der Herzsport-Lizenz auch eine spezielle Ausbildung als Übungsleiter für Lungensport haben.



## Herzsport-Gruppe

Herzpatienten treffen sich ein bis zwei Mal wöchentlich unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Herzsport-Übungsleiters.

Die Übungsstunden finden unter Aufsicht eines kardiologisch erfahrenen Arztes / Rettungssanitäters statt.

- eine Übungseinheit dauert 90 Minuten
- Teilnehmerzahl ca. 20 – 25



## Was wird gemacht?

- Koordinationsübungen
- Bewegungstherapie für den Muskelapparat
- Leichtes Ausdauertraining
- Krafttraining
- Ballspiele
- Entspannungsübungen
- Gymnastische Übungen

## Ziel:

Steigerung der

- Bewegungsfähigkeit
- Koordination
- Belastbarkeit
- Körperlichen Leistungsfähigkeit
- Psychische Belastungen werden überwunden

Das Training findet unter individuellen Aspekten statt, sportliche Übungen sind dem Leistungsniveau der Teilnehmer angepasst.

Spaß und Abwechslung durch viele verschiedene Übungsgeräte wie z.B. Gummibänder, Hanteln, Bälle, Stäbe, Ringe, Sandsäckchen, Matten

*kurz: Wir garantieren Ihnen viel Spaß!*