

Wann?

montags	10.30 – 12.00 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr
dienstags	10.00 – 11.30 Uhr
donnerstags	17.30 – 19.00 Uhr

Wo?

Augasse 16, 63741 Aschaffenburg

**Sie können sich jederzeit anmelden
und in das laufende
Trainingsprogramm einsteigen.**

Haben **Sie** noch Fragen?

Info-Telefon:

Herr Elbert Willi 060 21/2 36 46	Herr Cornus Adolf 0171/990 37 66
--	--

Stand: 19.12.2009 he

„**Herzlich**
Willkommen!“

„Wir freuen uns
auf **Sie**“

Deutsche
Herzstiftung



ENGLERT GTI GEAR
Leckortung - Bautrocknung
Instandsetzung

drucken **1 2 3**
schnell und einfach
komplex und alles müller
virtuell und umweltfreundlich



*Herzsportgruppen Aschaffenburg
beim TuS 1893 Aschaffenburg-Leider*

Unser Motto:

„**Herz**sport

=

Sport für's **Herz**

=

Sport mit **Herz**“

Wann
sind **Sie** dabei?

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

Liebe Interessentin,
lieber Interessent,

beim **TuS 1893 A'burg-Leider**
gibt es seit 2002 Herzsportgruppen.

Hier können Patienten mit einer Herz-
erkrankung wöchentlich ein Gruppen-
training unter Anleitung von qualifi-
zierten Trainern und Ärzten absolvieren.

Fragen Sie Ihren Arzt / Internisten /
Kardiologen, ob für Sie dieser Rehabili-
tationssport sinnvoll ist. Sie erhalten dann
eine

**„Verordnung für
Rehabilitationssport in Herzgruppen“,**

welche Sie bei Ihrer Krankenkasse bzw.
Ihrem Versicherungsträger einreichen
sollen.

Sie können sich allerdings auch erst einmal
unverbindlich einen Eindruck über unsere
Arbeit verschaffen, indem Sie einfach mal
bei uns „**Herz**sportlern“ vorbeischauen.

Vielleicht ist dieser **Herz**sport auch für
Sie eine sinnvolle Ergänzung der haus-
ärztlichen Behandlung?

**Trainingseinstieg
ist jederzeit möglich.**

Wer kann sich anmelden?

Sie haben eine

Herzkranzgefäßverengung

(Koronare Herzkrankheit) mit Z.n.
Herzinfarkt, Bypass-Operation oder
Ballonweitung (mit oder ohne Stent)
oder

Herzklappen-Operation

oder

Herzrhythmusstörung

oder

andere Herz-Kreislauf-Erkrankung

(z.B. Herzmuskelerkrankung; Herzfehler)

Sie bringen uns eine

Verordnung von Ihrem Hausarzt oder
Internisten mit aktuellem Belastungs-EKG
und Angabe Ihrer individuellen Belast-
barkeit, die Sie bitte bei der Anmeldung
vorlegen.

Wir sind Ihr Team

Erfahrene Ärzte und Übungsleiter
Leiter der Herzsportgruppe:

Dr. med. Wolfgang Kock

(Arzt für Innere Medizin / Kardiologie)

Sprecher der Übungsleiter:

Herr Willi Elbert

Unsere Ziele:

Den Motor Ihres Körpers trainieren,
indem wir die Herzleistung verbessern,
das Zusammenspiel von Herz- und
Muskelarbeit erleichtern, für das richtige
Maß aus sportlicher Aktivität und Ent-
spannung sorgen.

Wir bieten ein ausgewogenes Programm

Bestehend aus:

Spezieller Gymnastik

vielfältigen Bewegungsformen mit
**Mannschaftsspielen und angepasstem
Lauftraining**

(mit viel Spaß; bei gutem Wetter auch im
Freien)

Entspannungsübungen zur Stressbewältigung

Gruppengesprächen

Erfahrungsaustausch

Arztgesprächen