

Herzsportgruppe

Die Herzsportgruppe ist eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation:

- Zur Wiedereingliederung in das Berufs- und Alltagsleben
- Nach einer Rehabilitation zum Erhalt/zur Stabilisierung und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Der Teilnehmer soll seine individuellen Möglichkeiten, im Rahmen der jeweiligen Erkrankung (und der daraus resultierenden Einschränkung), einschätzen und nutzen lernen.

Durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengespräche und andere Maßnahmen, wird die Reduzierung kardiovaskulärer bzw. Herzkreislauf-Risikofaktoren angestrebt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die medizinische Indikation zum Herz-Kreislauf-Training, eine ärztliche Verordnung mit Kostenübernahme-Erklärung der Krankenkassen bzw. Rentenversicherungsträger und eine ausreichende Belastbarkeit.

Kursleitung	<u>Sabine Metzger</u> , Übungsleiterin Herzsport <u>Barbara Diesner</u> , Übungsleiterin Herzsport <u>Marianne Sickel</u> , Übungsleiterin Herzsport
Kursdauer	60 Minuten je Einheit
Kurstermine	Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Kursort	Reha-Zentrum der Deutschen Rentenversicherung Bund Taufelbergklinik, Lindenstraße 6, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Barbara Diesner</u> : Telefon: 06032-9258632 <u>Mail an den Verein</u> : kontakt@kneipp-bn.de