

## Ambulante Herzsportgruppen I, II, III, IV

Sie sind 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 Herzkreislauf-Training, eine ärztliche Verordnung mit Kostenübernahme-Erklärung der Krankenkassen bzw. Rentenversicherungsträger und eine ausreichende Belastbarkeit (siehe Übungs-/Trainingsgruppe).

<b>Kursleitung</b>	Michael Hamann, Übungsleiter Herzsport Marianne Sickel, Übungsleiterin Herzsport Anita Saltenberger, Übungsleiterin Herzsport
<b>Kursdauer</b>	60 Minuten je Einheit
<b>Kurstermine</b>	Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr Mittwoch, 18:45 – 19:45 Uhr
<b>Kursort</b>	Reha-Zentrum Bad Nauheim, Klinik Wetterau, Zanderstraße 30 – 32, 61231 Bad Nauheim <b>Übungsgruppe im Gymnastikraum</b> (Belastung unter 75 Watt oder 1 Watt/kg Körpergewicht) <b>Trainingsgruppe in der Sporthalle</b> (Belastung ab 75 Watt oder besser 1 Watt/kg Körpergewicht)
<b>Anmeldung</b>	<u>Direkt am Kursort</u> , Mittwoch, ca. 15 Minuten vor Beginn der Gruppen  <u>Mail-Kontakt des Kneipp-Vereins</u> : kontakt@kneipp-bn.de