

## Kurse Ambulante Herzsportgruppen I, II, III, IV

Voraussetzung für die Teilnahme ist die medizinische Indikation zum Herz-Kreislauf-Training, die entsprechende Verordnung des behandelnden Arztes und ausreichende Belastbarkeit.

Der Patient soll seine individuellen Möglichkeiten, im Rahmen der jeweiligen Erkrankung (und daraus resultierenden Einschränkungen), einschätzen und nutzen lernen. Die Situation nach kardialen Erkrankungen ist für den Patienten in zweierlei Hinsicht problematisch:

- Er muss die neue physiologische Situation annehmen und neue Grenzen kennenlernen.
- Er muss die psychologische Problematik überwinden (Erkennen der eigenen Schwäche/Schwächung und daraus resultierender Belastungsangst).

Daher ist weder eine Ausdauer- noch Leistungssteigerung das Ziel einer Herzsportgruppe, sondern die Vermeidung falscher Schonung, die Anpassung der Koordination und das Erkennen der vorhandenen Leistungsfähigkeit und deren Grenzen. Deshalb sollen die Patienten in die Lage versetzt werden, die ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten angstfrei zu nutzen und eine Wiedereingliederung in das Berufsleben zu erreichen.

<b>Kursleitung</b>	Renate Graeser, Physiotherapeutin Marlen Wood, Physiotherapeutin René Blum, Physiotherapeut
<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, Sporthalle- Gymnastikraum, Zanderstraße 30 – 32, 61231 Bad Nauheim
<b>Anmeldung</b>	<u>Direkt in der Sporthalle</u> , Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr <u>Mail-Kontakt des Kneipp-Vereins</u> : kontakt@kneipp-bn.de
<b>Hinweise</b>	Teilnahme mit Warteliste! Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.