

## WANN, WIE UND WO FINDEN DIE ÜBUNGSSTUNDEN STATT?

- 1 x pro Woche
- dienstags 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr in der Walter-Richter Halle (ab 100 Watt)  
mittwochs 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr in der Pestalozzischule (50 – 100 Watt)

finden

- gymnastische Übungen,
- Übungen mit Kleingeräten sowie
- Ballspiele ohne Wettkampfcharakter

in Anwesenheit eines Arztes statt.

- Die Übungen werden von einer erfahrenen und für den Herzsport ausgebildeten Übungsleiterin geleitet.



**Ansprechpartner bei der  
SG Riederwald 1919 e.V.**

**Petra Buchstein  
Telefon: 0172 6520424**

**[petra.buchstein@vodafone.de](mailto:petra.buchstein@vodafone.de)**

**Übungsort:**

**Walter-Richter Halle, Schäfflestr.  
Pestalozzischule, Vatterstr.**



**SG Riederwald 1919 e. V.  
Abteilung Koronarsport**

## HERZSPORT



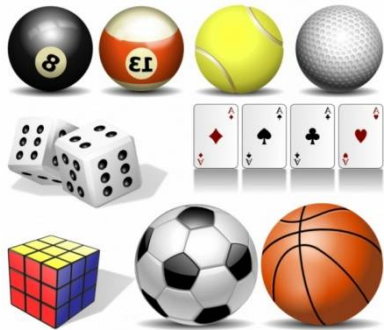
**Übungsstunden in Frankfurt-  
Riederwald, Walter-Richter  
Halle und Turnhalle der  
Pestalozzischule**

**Besuchen Sie uns und  
informieren Sie sich bei  
unserer Abteilungsleiterin**

**Rufen Sie uns an oder  
mailen!**

## WAS SIND DIE ZIELE DES HERZSPORTS?

- Wiedererlangen der körperlichen Leistungsfähigkeit im Rahmen der zugrunde liegenden Erkrankung
- Eventuelle Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit
- Änderung des Lebensstils
- Gewichtsreduzierung
- Normalisierung des Stoffwechsels von Blutfetten und Blutzucker
- Regulierung eines erhöhten Blutdrucks
- Vorbeugung einer Verschlechterung und/oder einer erneuten Erkrankung
- Austausch im Kreise Gleichbetroffener



## WER IST FÜR DIE HERZSPORTGRUPPE GEEIGNET?

- **Personen, die einen Herzinfarkt, eine Bypass- oder Herzklappenoperation hatten und/oder im Zustand nach einer Herzgefäß-Erweiterung sind.**
- Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Belastbarkeit ab 50 Watt auf dem Fahrradergometer.
- Bitte fragen Sie auch Ihren Arzt.

## RISIKEN DER TEILNAHME

- Jeder Teilnehmer betreibt den Sport auf eigene Gefahr.
- Für Notfälle sind (neben der Anwesenheit eines Arztes) die notwendigen Geräte für „Ersthilfe bei Herzerkrankungen“ in der Halle vorhanden.
- Die Kontaktaufnahme zum Ärztlichen Notdienst ist von der Halle aus telefonisch möglich.

## WANN UND WO KANN MAN SICH ANMELDEN?

- Meist wird nach einer Anschlussheilbehandlung, nach der Entlassung aus dem Krankenhaus oder auf Anraten Ihres **Arztes** die Teilnahme am Herzsport als weitere Therapie empfohlen.
- Bei einem Besuch unserer Übungsstunde erhalten Sie einen **Antrag**, den Ihr Arzt ausfüllt.
- Gewährt Ihre Krankenkasse die Teilnahme am Herzsport, ist eine Mitgliedschaft erwünscht, aber nicht nötig.
- Eventuell noch **offene Fragen** können Sie bei Ihrem Besuch mit unserem Arzt und der Abteilungsleiterin besprechen.

