



Rufen Sie **zuerst** an

Stephanie Meurer

Tel. 0162/3490070

Hanni Klein

02624 / 3351

Kommen Sie doch zu einer Probestunde.

Wann: jeden Freitagabend

Gruppe 1

Zeit: Freitag ab 18.00 Uhr

Übungsleiterin: Stephanie Meurer

Gruppe 2

Zeit: Freitag ab 19.00 Uhr

Übungsleiterin: Gabi Fabian

In Vertretung: Dieter Müller aller Gruppen-
Stellvertretender Abteilungsleiter

Wo: Neue Turnhalle in Höhr-Grenzhausen
an der katholischen Kirche

Herzsportgruppe
TuS Hilgert



Aktive Vorsorge nach

Herzinfarkt

Bypass-OP

Einsetzen eines Stents

Herzklappen- OP und

anderen Herz-Erkrankungen

Warum die Herzsportgruppe?

- Schulung des Körperbewusstseins
- Verbesserung der Kondition
- Freude an körperlicher Fitness
- Training unter Gleichgesinnten
- spezielle Übungen kennen lernen, die dem Herzen helfen und nicht schaden

Das Ziel:

- Ein stärkeres Herz durch verbesserte körperliche Fitness
- mehr Lebensqualität



von Links nach rechts: Gabi Fabian, Dieter Müller, Stephanie Meurer

Spezifisches Herz-Training mit

- Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen
- Koordinationsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Stärkung der Muskulatur (auch das Herz ist ein Muskel!)
- Viel Spaß und Freude
Alle Trainingselemente je nach individueller körperlicher Belastbarkeit

Zu unserer Sicherheit sind immer vor Ort dabei:

- Ein Arzt / eine Ärztin
- Ein(e) Übungsleiter(in) mit zertifizierter Ausbildung für Herzsport
- Ein Notfallkoffer incl. Defibrillator

Anerkannt und zertifiziert

- Unsere Gruppe ist anerkannt von der Rentenversicherung (DRV) und allen Krankenkassen. Deshalb übernimmt die DRV die Kosten für 6 Monate und ihre Krankenkasse die Kosten bis zu 3 Jahren, in Sonderfällen länger



ZERTIFIZIERTE HERZGRUPPE



Landesverband für
Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauferkrankungen
Rheinland-Pfalz e.V.



LANDESPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ