

# Unsere Herzsportgruppe in Arnstein

Nach unserem Wahlspruch „**Mach' mit und bleib' fit!**“ treffen sich die Teilnehmer unserer Herzsportgruppe einmal in der Woche zum gesundheitsorientiertem Sport. Hier geht es beim Sport und Spiel jedoch nicht darum Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in der Gruppe die Möglichkeiten gegeben, die Bewegungstherapie, die zum Teil bereits in einer Rehabilitationsklinik angeboten und kennengelernt wurde, auszubauen und zu vertiefen. Im Vordergrund steht die persönliche und individuelle Leistungsfähigkeit des einzelnen Rehabilitanten. Jeder soll so belastet werden, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und und vom Arzt und Übungsleiter für Herz und Kreislauf für notwendig gehalten wird. Durch die richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert, denn ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf und den alltäglichen Lebensanforderungen. Ein trainiertes Herz ist auch gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger und der Spaß an der angebotenen Bewegung und dem Spiel fördern das allgemeine Wohlbefinden durch die geschützte Gruppe. Die Angst vor der Überforderung wird durch den Herzsportgruppenleiter und Herzgruppenarzt gemindert und die eigene Selbsteinschätzung geschult und verinnerlicht.

## Was erwartet den Teilnehmer beim Herzsport:

- ♥ Sport, Spiel, Spaß und Bewegung – im Rahmen der individuellen Belastbarkeit
- ♥ Erlernen von Entspannungs- und Atemübungen
- ♥ eine Gruppe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Beeinträchtigungen
- ♥ ärztliche Betreuung und Versorgung während der Übungsstunde
- ♥ einen speziell für Herzgruppen ausgebildeten Herzgruppenleiter
- ♥ Informationen Austausch zu Themen rund um Herz und Gesundheit



## Welche Vorteile hat der Herzsportler:

- ♥ Erhöhung der körperlichen und seelischen Belastbarkeit
- ♥ Steigerung der Motivation durch die Gemeinschaft
- ♥ Erlernen und Erlangen von Spaß und Freude an Bewegung
- ♥ Verständnis u. Wissen um die Erkrankung durch den Herzsportarzt und Gruppenleiter
- ♥ Verbindlichkeit durch wöchentliche Termine
- ♥ Knüpfen neuer sozialer Kontakte und Freundschaften
- ♥ Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit im Alltag
- ♥ Entwicklung eines guten Körperbewusstseins
- ♥ Erhöhung bzw. Gewinnung von Lebensqualität und Lebensfreude

Mitgliedern einer Herzsportgruppe fällt es leichter, gesund zu leben, als Herzpatienten, die keiner Gruppe angehören. Das beweisen durchgeführte Studien wie z. B. an der Universität Heidelberg. Die zu Herzkrankheiten führenden Risikofaktoren wie z. B. Rauchen, zu hohe Blutfette, Übergewicht und Bluthochdruck werden in der Gruppe auf Dauer besser abgebaut. Eine Studie der Berliner KHK zeigt, dass die Sterblichkeit und Re-Infarkthäufigkeit bei Teilnehmern einer Herzgruppe deutlich niedriger ist, als bei Patienten, die keinen Sport in einer Herzgruppe mitgemacht haben. In der Herzgruppe erlernt man seine Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen und man blickt wieder hoffungsvoller in die Zukunft. Durch den Austausch der Gruppenmitglieder untereinander können hilfreiche Erfahrungen in den eigenen Lebensalltag integriert werden. Neben weiteren Vereinsangeboten zu Bewegung und Informationen zu Ernährung runden Wandertage, Ausflüge, Stammtisch und Sommer- und Weihnachtsfeste das gesellige MITEINANDER ab!

**Ansprechpartner/Gruppenleiter: Karin Brand – Telefon: 0172 / 240 7 140**