

## Was ist eine Herz-Sportgruppe?

Eine Herz-Sportgruppe ist eine ärztlich überwachte Selbsthilfegruppe für Herzpatienten, die sich regelmäßig 1x wöchentlich trifft. Im Mittelpunkt steht der Spaß an Sport und Spiel, um einem der größten Risikofaktoren unserer Zeit, dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Eine regelmäßige Teilnahme führt zur Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit, Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung, sowie zur Steigerung des Selbstvertrauens. Weiterhin trägt die Sportstunde als Gruppenerlebnis auch dazu bei, häufig vorhandene Ängste abzubauen und krankheitsbedingte Rückzugstendenzen zu vermeiden.

Die Übungsstunden werden von qualifizierten Übungsleitern in Anwesenheit von kardiologisch geschulten Fachärzten durchgeführt.

Das Übungsprogramm besteht aus kontrolliertem Ausdauertraining, gezielter Gymnastik mit Dehnübungen, Koordinations- und Atemübungen sowie leichtem Krafttraining an Geräten.

Wir führen das Training in Gruppen mit verschiedenen Leistungsanforderungen durch, sodass niemand durch die sportliche Belastung überfordert oder gefährdet werden kann. Auch zusätzliches individuelles Training nach unseren Vorschlägen unter der Woche ist erwünscht.

In einer Studie der Deutschen Rentenversicherung konnte nachgewiesen werden, dass bei regelmäßiger 3-jähriger Teilnahme an einer Herz-Sportgruppe die Häufigkeit von schwerwiegenden Herzereignissen um 50 % niedriger liegt.

## Wer kann oder soll am Herzsport teilnehmen?

- Patienten mit koronarer Herzerkrankung (Erkrankung der Herzkranzgefäße)
  - nach Herzinfarkt
  - nach Bypassoperation
  - nach Ballondilatation (PTCA) und Stentimplantation
  - bei stabiler Angina Pectoris (Brustschmerzen bei Belastung)
- Patienten mit Herzfehlern / Herzklappenfehlern, auch nach Operation
- Patienten nach Myocarditis (Herzmuskelentzündung), mit Kardiomyopathien (Herzmuskelschwäche), oder nach Herztransplantation
- Patienten nach Schrittmacherimplantation oder mit implantiertem Defibrillator
- Patienten mit ausgeprägten funktionellen (nicht organisch bedingten) Herz- Kreislaufstörungen z.B. bei hyperkinetischem Herzsyndrom oder bei Herzangstsyndrom

## Was Sie sonst noch wissen sollten:

### Anmeldung:

- Verordnung über das Formular „Reha-Sport“ durch Ihren behandelnden Arzt
- Antrag an Ihre Krankenkasse zur Genehmigung
- Genehmigten Antrag zur Verwaltung des GGL bringen.

Bei Erstteilnahme bitte einen aktuellen Arztbericht oder den letzten Krankenhausbericht für unsere Ärzte mitbringen. Bequeme Sportkleidung und Sportschuhe, sowie Handtuch bitte mitbringen.

*(Herzsport wird in der Regel für 90 Einheiten innerhalb von 30 Monaten verordnet)*

### Ort und Zeit:

**Samstag von 8 bis 10 Uhr**

#### Trainingsräume:

**Physio Aktiv-Trainingscenter**

**Milon Zirkel**

Gaußstr. 25

68623 Lampertheim

Für Rehasport Teilnehmer gibt es einen ermäßigten Mitgliedsbeitrag im Milon-Zirkel zum Einstieg.



## Unser Team

### Leitende Ärzte:

*Dr. med. Nikolaus Selzer  
Kardiologe, Sportmedizin*

*Dr. med. Karl- Wilhelm Klingler  
Internist, Sportmedizin*

### Betreuende Vereinsärzte:

*Helene Warkentin  
Axel Hoffmann-Poßmann,*

*Dr. med. Jan Wizenmann*

*Dr. med. Lisa Herrmann*

### Qualifizierte Übungsleiter:

*Anni Scherb  
Rosemarie Maul  
Jon Sweeney  
Samira Dolic,  
H. Ofenloch  
Peter Scherb,*

### Verwaltung GGL:

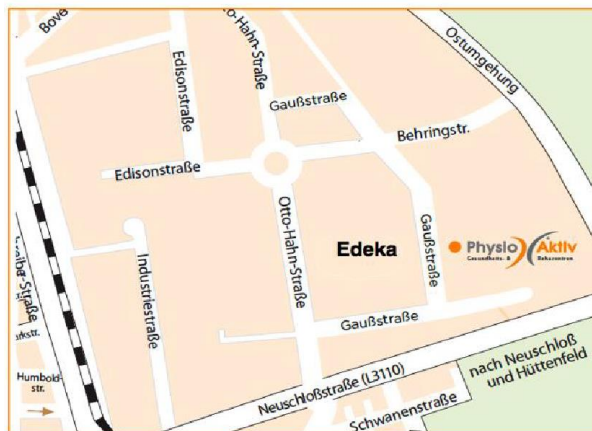
*Malin Krämer  
Blücherstr. 26  
68623 Lampertheim  
Tel. 06206 – 95 11 783*

Kooperationsmitglied

**OnkoAktiv**

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie  
Eine Initiative des NCT

## Herz-Sportgruppe



Der Gesundheitssport wird durch den Gesundheitssportverein GALA Lampertheim e.V. (GGL) durchgeführt.

Um die Kosten der Abrechnung mit den Krankenkassen über den Hessischen Behinderten- und Rehasportverband (HBRS) zu decken und eine Nachhaltigkeit des Trainings auf Dauer zu ermöglichen ist eine Mitgliedschaft der Teilnehmer im GGL gewünscht.

**G**esundheitssportverein  
**G**ALA **L**ampertheim e.V.

Telefon 06206-95 11 783

Email: [ggl@gala-lampertheim.de](mailto:ggl@gala-lampertheim.de)

## Bewegung als Therapie



## Herzsportgruppe

