

Herzsport am Zentrum für Kardiologie



Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,

Sie leiden an einer Herzerkrankung und wollen dieser aktiv entgegentreten? Dann sind Sie in unserer Herzsportgruppe genau richtig! Herzsportgruppen sind ärztlich betreute und von fachlichen Bewegungstherapeuten durchgeführte Aktivgruppen.

Als Patient können Sie lernen und erfahren, dass Sie selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln können. Darüber hinaus können Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Menschen teilen und sich gegenseitig motivieren.

Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität. Neben der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems steigern sich Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dr. rer. physiol. Ulrich Betz

Leiter des Instituts für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation

Dr. Michael Kläger

Vorsitzender des Vereins „Gesundheit für alle“

Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Münzel

Direktor des Zentrums für Kardiologie

Sie erfahren wie Sie...

- Ihre eigene körperliche Belastbarkeit selbst einschätzen können
- Ihre persönlichen Risikofaktoren beherrschen können
- Ihre Grenzen zielgerichtet und individuell dosiert erweitern können
- Ihre persönlichen Ressourcen und Kompetenzen stärken
- Selbstsicherheit im Alltag wiedererlangen

Sie werden angeleitet und überwacht von ...

- speziell für den Herzsport ausgebildeten Sportwissenschaftlern und Therapeuten des Instituts für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation der Universitätsmedizin Mainz
- Ärztinnen und Ärzten des Zentrums für Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz

Sie erwartet ...

- ein wöchentliches, angeleitetes Training über 60 Minuten, abgestimmt auf Ihren aktuellen Leistungsstand
- regelmäßige Kontrolle von Herzfrequenz und Blutdruck während der Übungseinheiten
- ein breites Spektrum an Bewegung und Sport mit Gymnastik, Ausdauer und Spiel
- ergänzend erfolgen Entspannungsübungen
- persönliche Sicherheit durch ein Training in unmittelbarer Nähe zum Zentrum für Kardiologie

Sie benötigen ...

- Lust und Freude, durch Bewegung etwas für sich zu tun
- eine ärztliche Verordnung über 90 Übungseinheiten Herzsport, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Kostenzusage einreichen
- einen ausgefüllten Anmeldebogen für den Verein „Gesundheit für Alle“, um während der Übungseinheiten versichert zu sein. Dieser liegt dem Flyer bei.