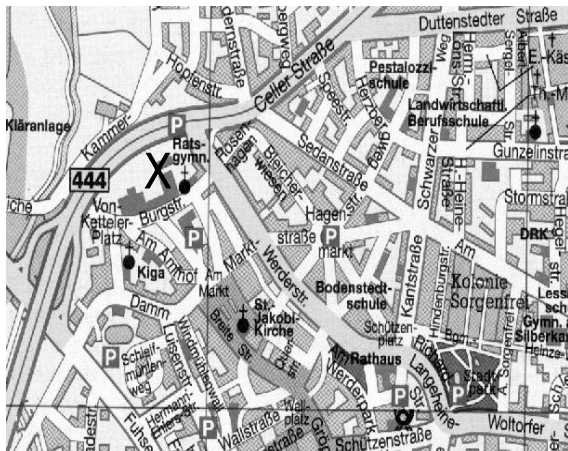


## Trainingszeiten:

Dienstags

16.30 - 17.30 Uhr  
Schloßberghalle

17.30 - 18.30 Uhr  
Schloßberghalle



**X** Schloßberghalle

### Infos aus der Geschäftsstelle:

- Formulare für den Antrag auf „Ambulanten Herzsport“ und ausführliche Beratung
- Übungszeiten: Alterssport
- Übungszeiten: Funktionstraining
- Infos über begleitende Gruppen zum Herzsport (z.B. Walking, Qi Gong)

## Auskünfte und Anmeldungen:

MTV Vater Jahn Peine  
Postfach 1826  
31208 Peine

oder

MTV Vater Jahn Peine  
Geschäftsstelle  
Gunzelinstraße 33  
31224 Peine  
Tel. 05171-1 33 39

Öffnungszeiten:  
Mittwoch 16.00 - 19.00 Uhr  
Freitag 10.00 - 13.00 Uhr

Email: [gs@vater-jahn-peine.de](mailto:gs@vater-jahn-peine.de)  
[www.vater-jahn-peine.de](http://www.vater-jahn-peine.de)

Abteilungsleiter  
Ambulanter Herzsport

*Hans-Wilhelm Bolte*  
Telefon 05171 - 6223  
0171 - 2018969  
[herzsport@vater-jahn-peine.de](mailto:herzsport@vater-jahn-peine.de)



## **MTV Vater Jahn Peine von 1862 Corporation**



*Sport  
in der  
Rehabilitation*

**Ambulanter Herzsport**



# Ambulanter Herzsport



## Was ist Ambulanter Herzsport?

Ambulanter Herzsport ist ein auf die individuelle Belastbarkeit des einzelnen Teilnehmers abgestimmtes sporttherapeutisches Bewegungsprogramm für Patienten und Patientinnen nach Akutereignissen, wie Herzinfarkt, Bypassoperationen, Ballondilatation, Herzklappenersatz oder Herztransplantation. Arterielle Hypertonie oder die koronare Herzerkrankung sind ebenso Stichwörter zur Teilnahme am ambulanten Herzsport.

## Wenn Ihnen Ihr Herz am Herzen liegt

Wenn Sport für Sie eine Herzensangelegenheit ist, sind Sie bei einem individuell dosierten, kontrollierten und überwachten Ausdauertraining genau richtig. Aus sportmedizinischer Sicht existieren nur sehr wenige Gründe, von einem Ausdauertraining abzuraten.



Die Inhalte und Schwerpunkte dieser Einheiten unterscheiden sich zwischen den Gruppen durch eine unterschiedliche Belastbarkeit der Teilnehmenden. Aber auch innerhalb einer Gruppe ist die Belastbarkeit der Einzelnen noch sehr unterschiedlich. Es gehört dazu, dass einige früher aus Übungen aussteigen während andere weitertrainieren. Das Leistungspensum individuell wird zugeschnitten.



Koordinationsübungen



## Betreuung mit Herz und Sachverstand

Betreut wird der ambulante Herzsport von speziell ausgebildeten Trainern in Abstimmung mit den in jeder Übungseinheit anwesenden Ärzten. Mit einem regelmäßigen Training wird eine Senkung des Blutdrucks, eine deutliche Verbesserung der Herz-Kreislauffunktionen und eine erhöhte Beweglichkeit erreicht.

## Wie läuft so eine Herzsportstunde ab?

Prinzipiell ist eine Herzsportstunde wie folgt aufgebaut:

- Aufwärmen
- Gymnastik und Spaß
- Ausdauer
- Spiel
- Entspannung



## Wir halten Ihr Herz In Schwung



Elisabeth Eckstein



Horst Kreckler



Walburga Wetzel

*Übungsleiter Rehabilitationssport  
„Ambulanter Herzsport“*

## Betreuende Ärzte:

Dr. Thomas Krauskopf

Dr. Thorsten Wendt

Dr. Hendrik Voges



Dieses Qualitätssiegel wird vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer und dem Deutschen Behindertensportverband verliehen. Hierdurch wird dokumentiert, dass die ausgezeichneten Übungsleiter ein qualitativ hochwertiges Angebot nach den vorgegebenen Qualitätskriterien erbringen.