



So kommen Sie zu uns:

- entweder über eine ärztliche Verordnung (Kostenträger ist in diesem Fall Ihre Kranken-/ bzw. Rentenversicherung)
- oder als Mitglied des MTV Vater Jahn Peine (Teilnahme an weiteren ergänzenden Sportarten des VJP ist so möglich)



**Auskünfte und Anmeldungen über die
Abteilungsleiter oder in der Geschäftsstelle**

Abteilungsleiter
Ambulanter Herzsport

Stellv. Abteilungsleiter
Ambulanter Herzsport



Andreas Fricke-Heyne
Tel. 0157-36139909



Helmut Püschel
Tel. 05372-6019

E-Mail: herzsport@vater-jahn-peine.de

Postanschrift:

MTV Vater Jahn Peine von 1862 Corporation
Hollandsmühle 4

31226 Peine

Telefon 05171-13339

E-Mail gs@vater-jahn-peine.de

Internet www.vater-jahn-peine.de



**Sport in der
Rehabilitation**



Ambulanter Herzsport





Für wen ist Ambulanter Herzsport?

Jeder kann mitmachen, der nach einer Herzkrankheit, einem Herzinfarkt bzw. einer Herzoperation oder einer Reha-Maßnahme wieder in den Alltag zurückfinden muss.

Was ist ambulanter Herzsport?

Ambulanter Herzsport ist ein auf die individuelle Belastbarkeit des einzelnen Teilnehmers abgestimmtes sporttherapeutisches Bewegungsprogramm.

Ziel des ambulanten Herzsports

Mit einem regelmäßigen Training wird eine Senkung des Blutdrucks, eine deutliche Verbesserung der Herzkreislauffunktionen und eine erhöhte Beweglichkeit erreicht.

Der Kontakt zu Gleichgesinnten und die Ermutigung zur gemeinsamen sportlichen Aktivität können die Lebensqualität erhöhen.

Wir halten Ihr Herz in Schwung

Übungsleiter Rehabilitationssport „Ambulanter Herzsport“



Andreas
Fricke-Heyne



Horst Krecker

Jede Übungsstunde wird zusätzlich von medizinischem Fachpersonal in ständiger Bereitschaft betreut.

Trainingszeiten:

jeden Dienstag in der Schlossberghalle

Gruppe I 17.30 Uhr - 18.30 Uhr
Gruppe II 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Die Schlossberghalle befindet sich in der Burgstraße hinter der Burgschule in Peine. Zugang über den Kettler Platz zum Schulhof.

Wie läuft eine Herzsportstunde ab?

Prinzipiell dauert eine Herzsportstunde 60 Min. und ist wie folgt aufgebaut:

- Aufwärmen
- Gymnastik/Koordination
- Herz- und Kreislauftraining
- Spiel und Spaß
- Entspannung

Vor, während und nach den Sporteinheiten wird der persönliche Puls gemessen.

