



Herzsport



SPORTVEREIN

# djk Hiltrop-Bergen

Der Sportverein in Bochums Norden



Herzsport



## Es gibt kein besseres und wirksames „Medikament“ als die körperliche Aktivität und Bewegung.

Mit dem Wissen, dass körperliche Aktivität und Bewegung positive Einflüsse auf unsere Gesundheit haben, hat der Sport einen anerkannt hohen Stellenwert in unserem Gesundheitswesen eingenommen. Mit ihm sinken nachweislich die Risiken zur Erkrankung (z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselstörungen). Besonders bei bereits vorhandenen Herz- Kreislauf- und Gefäßerkrankungen - noch immer die Haupttodesursache - und deren Therapie, ist Sport von großer Notwendigkeit und ein empfohlenes und besonders wirksames „Medikament“.

Unser Sportverein djk HiBe hat nach dem „Rehasport bei Diabetes“ und der „Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik“ nun auch eine „Reha- Herzsportgruppe“ in sein Gesundheits- Sportprogramm aufgenommen.



Unsere bewährte Übungsleiterin, Frau Ute Böhm, die bereits den Gesundheitsbereich „Sport bei Diabetes“ leitet, wird auch diese „Reha Herzsportgruppe“ übernehmen. Sie ist gelernte Krankenschwester, eine erfahrene Übungsleiterin, wurde speziell für den Herzsport ausgebildet und vom LSB zertifiziert.

Die Herzsportgruppe wird von einer anwesenden Ärztin/ einem anwesenden Arzt betreut und für den Notfall stehen Notfallrucksack und Defibrillator am Trainingsort zur Verfügung.

Sportlich trifft sich die Herzsportgruppe mittwochs, von 19 bis 20 Uhr, in der Sporthalle der Frauenlobschule in Bochum-Hiltrop.

Übrigens wird dieser Reha-Sport von Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt verordnet und von den Krankenkassen gefördert und bezuschusst.

## Hier das Wesentliche im Überblick.

### Was ist eine Herzsportgruppe?

Eine Sportgruppe für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Herzkrankheiten, die sich unter med. Aufsicht qualifizierter Fachkräfte regelmäßig zum Sport trifft.

### Warum Sport?

Durch Bewegung, Spiel, Ausdauer und Entspannung werden die Teilnehmer lernen sich richtig zu belasten und wieder Vertrauen in ihre Leistungsfähigkeit zu gewinnen.

### Für wen ist der Herzsport wichtig?

Patienten z. B. mit

- Koronarer Herzerkrankung
- Herz- Rhythmusstörungen
- Herzschrittmacher
- implantiertem Defibrillator (ICD)
- Herz- Kreislaufstörungen
- Kardiomyopatrien
- Zustand nach Myocarditis

Patienten nach einem Herzinfarkt

Patienten nach einer Bypass- OP/ Stent

Ältere, die sich zum ersten Mal sportlich betätigen

## Wie und was wird trainiert?

Unter der Leitung einer speziell für den Herzsport ausgebildeten Übungsleiterin wird regelmäßig unter ärztlicher Aufsicht trainiert. Eine Notfall medizinische Ausrüstung (Notfallkoffer und Defibrillator) ist immer griffbereit am Ort.

- Spiel und Spaß
- Kraft und Ausdauer
- Gesundheitswissen
- Beweglichkeit, Koordination
- Entspannung

### Voraussetzung:

- Verordnung durch den Arzt (Formular 56)
- Aktuelles Belastungs EKG
- Genehmigung der Krankenkasse

### Training:

- mittwochs
- 19 bis 20 Uhr
- Sporthalle der Frauenlobschule (Eingang Schulte-Hiltrop-Str.)
- Bochum-Hiltrop

### Bei Fragen bitte wenden an:

Frau Ute Böhm  
Sehrbruchskamp 32  
44625 Herne  
Tel. 02323-452247  
und

Geschäftsstelle djk Hiltrop-Bergen  
Tel. 0234-850945

Fax. 0234-850942

eMail: [geschaeftsstelle@djk-Hiltrop.de](mailto:geschaeftsstelle@djk-Hiltrop.de)