

Wer sollte teilnehmen?



Jeder der chronisch Infarkt gefährdet ist!

Jeder der am Herzen operiert wurde!

Jeder der eine Herz-Kreislaufkrankung hat!

Ein plötzlich auftretender Schmerz in der Brust, im Rücken, linken Arm oder im Bauch sollte sofort von einem Arzt abgeklärt werden. Durch eine ärztliche Untersuchung wird festgestellt, welche Herzerkrankung vorliegt. Der Arzt verschreibt die notwendigen Medikamente und verordnet die Teilnahme am Herzsport. Mit dem „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationsport“ (Formular 56) gehen Sie zu Ihrer Krankenkasse / Rententräger und lassen sich die Teilnahme am Herzsport genehmigen. Danach kommen Sie zu uns, immer dienstags von 19:15 - 21:00 Uhr. Wir treffen uns im Sommer auf dem Saarfeld (Otto-Schade-Stadion), Herzog-Ernst-Ring 30, im Winter in der Turnhalle Pestalozzischule, Carstensstr. 11. Die Teilnahme am Herzsport kann nur bei anerkannten „Leistungsanbietern“ erfolgen.

Bewegungsmangel spielt in unserem modernen Leben eine entscheidende Rolle und fördert die Entstehung von Kreislaufkrankungen. Zu wenig Bewegung führt mit falscher und übermäßiger Ernährung zu Übergewicht. Stoffwechselstörungen und Bluthochdruck sind die Folgen. Diese können zu Herz- und Kreislaufkrankungen führen und oftmals zum Herzinfarkt.

Nachdem ein Infarkt oder eine Herzoperation überstanden ist, gilt es mit der Herzerkrankung zu leben. Das Herz, der wichtigste Muskel in unserem Organismus, benötigt jetzt ein spezielles Aufbautraining.

Die Teilnahme am Herzsport verbessert nicht nur die Leistungsfähigkeit sondern auch das allgemeine Befinden. Dieses wird durch viele Studien bestätigt.

Ihre Ambulante Herzsportgruppe von 1988 im MTV Eintracht Celle gibt Ihnen die Möglichkeit, das Wohlbefinden zu verbessern und Herz- und Kreislaufleistung durch eine richtig dosierte Bewegung zu trainieren.

Wir laden Sie ein zu einem „Schnuppertraining“.