

Warum soll ich teilnehmen?



Ständige ärztliche Kontrolle!

Koordinierte Übungen durch examinierte Übungsleiter!

Verbesserung der Leistungs- und Belastungsfähigkeit!

Bei Sport und Spiel geht es beim Herzkranken nicht mehr darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in unseren Herzsportgruppen die Möglichkeit gegeben, die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen und zu vertiefen, damit diese zur Routine im Lebensrhythmus wird. Dabei soll sich jeder so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und seine vom Arzt ermittelte Belastungsgrenze nicht überschritten wird.



Durch eine richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert. Ein trainiertes Herz ist den Belastungen im Beruf, beim Treppensteigen oder zum Beispiel beim Tragen von Einkaufstaschen besser angepasst. Ihr Herz ist widerstandsfähiger in allen Lebenslagen, ob im Beruf, im Haushalt oder in der Freizeit, beeinflusst aber auch Herzrhythmusstörungen positiv.



Eine Gefahr, dass Sie sich in unseren Herzsportgruppen überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen die Übungsleiter und der immer anwesende Arzt und natürlich die regelmäßigen Untersuchungen von Ihrem Hausarzt und Kardiologen.



In unseren Herzsportgruppen werden gezielt sporttherapeutische Übungen durchgeführt, welche nicht nur eine allgemeine Kräftigung bewirken, sondern auch bei allen Schweregraden Ihres Krankheitsbildes, die körperlichen und geistigen Einschränkungen zu verringern helfen. Ihre Reaktionsfähigkeit und ihre Selbstsicherheit werden durch die Gruppenzugehörigkeit erheblich verbessert.

Durch eine Verbesserung der Koordination, der Muskelkraft, des Gedächtnisses und der allgemeinen Ausdauer können herzbedingte Funktions- und Leistungseinbußen reguliert werden. Alles nach dem Motto:

„Trainieren Sie sich leistungs- und belastungsfähig!“

Keine Stunde in unserem Leben, die wir im Sport verbringen, ist verloren!

Nach Beendigung der therapeutischen Maßnahme in den Herzsportgruppen haben Sie die Möglichkeit, lebenslang in Nachfolgegruppen der „Ambulanten Herzsportgruppe von 1988 im MTV Eintracht Celle“ am Herzsport weiterhin teilzunehmen. Außerdem bieten wir Ihnen an, in unserem Bewegungszentrum am Nordwall Ihrem Gesundheitszustand entsprechend weiter Sport zu betreiben, um Ihre Fitness stabil zu erhalten.

In unserem Sportpark an der Nienburger Straße 42 können Sie Ihre privaten Familienfeiern kostengünstig in dem neuen Vereinsclubheim durchführen. Im Clubheim ist auch der Treffpunkt für uns Sportler und Gäste für geselliges Beisammensein.

Machen Sie es sich zur Erhaltung Ihres Gesundheitsstandes zu Eigen, ein- bis zweimal in der Woche Sport zu treiben, genauso wie gesundes Essen und Trinken dazugehören.

Hinweis:

Rehabilitationssport wird von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung gestellt und wird von den Trägern grundsätzlich bewilligt.