

## Ursachen, die eine Bewegungstherapie erforderlich machen:

Das menschliche Herz muss eine enorme Dauerleistung erbringen, auch wenn der Körper nicht oder kaum belastet wird. An einem Tag muss sich das Herz bei einer Pulsfrequenz von 70 Schlägen in der Minute 100.000mal zusammenziehen, damit pro Minute 5 Liter und pro Tag durchschnittlich 8.000 Liter Blut weiterbefördert werden können.

Durch das vegetative Nervensystem, welches nicht bewusst gesteuert werden kann, können die Pumpfrequenz und -stärke erhöht werden. Bei gesunden Menschen, die keinen Sport treiben, können bis zu 20 Liter, bei Leistungssportlern bis zu 40 Liter pro Minute durch das Herz gepumpt werden. Zum Gehen müssen 8 Liter, zum langsamen Joggen mindestens 15 Liter Blut pro Minute vom Herzen weiterbefördert werden können. Bei Herzkrankheiten ist letzteres oftmals nicht mehr möglich und dann auch nicht sinnvoll.



# Koronarsport Ambulante Herzsportgruppe

Neu!  
ab  
November



## Was genau ist ambulanter Herzsport?

Ein auf Herzpatienten und als Rehanachsorge besonders abgestimmtes Angebot mit einem individuell angepassten Herz-Kreislauftraining in Form von Bewegungsspielen, sowie einem moderaten Kräftigungs- oder Mobilisierungsteil. Der Körper und das Herzkreislaufsystem werden systematisch wieder in Schwung gebracht und die Leistungsfähigkeit für den Alltag gesteigert.

## Ambulanter Herzsport ist wichtig und sinnvoll nach kardiologischen Grunderkrankungen und deren Behandlung, z.B.

- durch eine OP
- Stentimplantation
- Herzrhythmusstörungen

## Vorzüge von Herzsport

- Reduzierung der Herzarbeit und damit Schonung des Herz-/Kreislaufsystems
- Senkung erhöhter Blutdruck-/Blutfett-/Blutzuckerspiegel
- Verringerung des Reinfarkttrisikos
- Stärkung des Immunsystems
- Kräftigung des Stütz- und Bewegungssystems
- Zu den körperlichen Wirkungen kommen psychische wie: Entängstigung, Steigerung des Selbstwert- und Körpergefühls; zudem nimmt die Entspannungsfähigkeit zu. Zusätzlich werden auch Informationen wie gesunde Lebensführung, Risikofaktoren sowie Wert und Unwert von Freizeitsportarten gegeben.

## Wir, der TuS Schwinde bieten eine ambulante (vor Ort) Herzsportgruppe

**Zeit: Montag 19:30 – 20:30**  
**Elbmarschhalle Stove**

### Betreuung durch:

Claudia Schneider

- ausgebildete Übungsleiterin im Rehabereich für ambulanten Herzsport und Wirbelsäule, Trainerin für verschiedene Gesundheitssportangebote

### Professionelle ärztliche Begleitung durch:

Herrn Bohnsack

- Arzt mit langjähriger professioneller Erfahrung im kardiologischen Rehabereich
- Seit 2005 als Allgemeinmediziner tätig
- seit über 10 Jahren als Arzt in verschiedenen Rehabkliniken tätig, auch im kardiologischen Rehabereich
- betreute mehrere Jahre sowohl stationäre als auch ambulante Herzsportgruppen nach

### Für weitere Infos oder Anmeldung: Herzsportgruppe

**Claudia Schneider** 04176 /7631  
**Praxis Bohnsack/ Greunuß** 04176/ 90910

Für die Umsetzung des Angebotes ist eine Verordnung vom Arzt nötig.