



Warum Herzsport?

Durch ein individuell dosiertes, kontrolliertes und überwachttes Ausdauertraining wird eine Senkung des Blutdrucks und somit eine deutliche Verbesserung der Herz- und Kreislauffunktion und eine bessere Beweglichkeit erreicht. Damit reduzieren Sie nicht nur die kardiovaskulären Risikofaktoren, sondern gewinnen für sich selbst mehr Lebensqualität und persönliches Wohlbefinden. Ein trainiertes Herz ist widerstandsfähiger gegen die Belastungen des Alltags. Im Herzsport können Sie Ihre Leistungsfähigkeit wieder herstellen und noch steigern.



Wer kann teilnehmen?

Unser Angebot richtet sich an alle, die Freude an Bewegung, unabhängig von ihrem Trainingszustand haben, insbesondere aber an diejenigen, die

- an einer Herzkreislauferkrankung leiden oder einer solchen vorbeugen wollen,
- einen Herzklappendefekt haben,
- am Herzen operiert wurden,
- eine Ballondilatation (nach PTCA, Stentimplantation) der Herzkranzgefäße hatten,
- mit Bluthochdruck belastet sind.



Wer betreut Sie in der Herzsportgruppe?

In unsere Herzsportgruppen werden wir von Diplom-Sportlehrerinnen betreut, die über eine Zusatzqualifikation für Koronarsport verfügen.

Jedes Training wird zu Ihrer Sicherheit von einem erfahrenen Arzt bzw. von einer erfahrenen Ärztin begleitet.



Was passiert in unserer Herzsportgruppe?

Gesund und mit Spaß gemeinsam etwas für die Herzgesundheit zu tun – das steht im Mittelpunkt unseres Bewegungsprogramms. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen, Spiel, Koordinationsübungen, ein angepasstes Ausdauerprogramm und Entspannung sind wichtige Bestandteile. Das Training findet unter Berücksichtigung von medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen über Herz- und Kreislaufkrankungen statt.

Das Trainingsprogramm berücksichtigt stets Ihre persönliche Belastbarkeit.



Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Der Vereinsbeitrag für den „Turnerbund St.Johann“ beträgt Euro 10.00 im Monat. Hinzu kommt einmalig im Jahr Euro 3,00 als Beitrag zur Sportversicherung. Für Mitglieder der Herzsportgruppe wird der Monatsbeitrag vierteljährlich eingezogen. Als Vereinsmitglied können Sie selbstverständlich an allen anderen Aktivitäten des Vereins teilnehmen.

Ausführliche Informationen hierzu finden Sie auch auf der folgenden Internetseite

www.tbs-saarbruecken.de

