

## Anmeldung

Zur Herzsportgruppe der Caritas-Sozialstation Feucht/Schwarzenbruck e.V.

### Was Sie zur Teilnahme benötigen:

- Lust und Freude, durch Bewegung etwas für sich zu tun
- Eine ärztliche Verordnung von Ihrem Hausarzt, Internisten oder Kardiologen über 90 Übungseinheiten Herzsport, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Kostenzusage einreichen
- den Anmeldebogen zum Versicherungsschutz, den Sie in der Sozialstation oder vor der ersten Trainingsstunde erhalten



### Teilnahme Herzsport

Sie interessieren sich für unsere Herzsportgruppe und möchten teilnehmen?

**Melden Sie sich telefonisch unter:**

**09128 923440**

Wir beraten Sie gerne.

Die Caritas Sozialstation ist Mitglied der Herz-LAG (Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation) in Bayern. Weitere Infos unter:  
**[www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de)**

## Unsere Serviceleistungen

Wir orientieren uns an den Bedürfnissen der Menschen.

### Angebote zur Pflege, Betreuung und Entlastung

- Alltagsbegleiter
- Stundenweise Betreuung zu Hause
- Stundenweise Verhinderungspflege
- Vermittlung von Essen auf Rädern

### Gruppen und Treffen vor Ort

- Aktivgruppe für Senioren
- Herzsportgruppe
- Mittagstisch für Senioren

### Angebote für pflegende Angehörige

- Unterstützung
- Beratung und Beratungseinsatz
- Gesprächskreis

### Mitglied werden

Weiteres Infomaterial erhalten Sie bei uns in der Caritas-Sozialstation oder im Internet unter:  
**[www.caritas-sozialstation-feucht.de](http://www.caritas-sozialstation-feucht.de)**



## Herzsport- gruppe

Rehabilitationssport für Patienten mit Herzerkrankungen.



# Herzsportgruppe

**Wir unterstützen Sie, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern**

## Die Vorteile von Rehabilitationssport

Herzsportgruppen sind **ärztlich betreute** und von fachlichen Bewegungstherapeuten durchgeführte **Aktivgruppen**.

Als Patient können Sie lernen und erfahren, dass Sie selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln können. Darüber hinaus können Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Menschen teilen und sich gegenseitig motivieren.

Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität. Neben der **Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems** steigern sich Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



## Ablauf der Trainingsstunde

- Ein wöchentliches, angeleitetes Training über 60 Minuten, abgestimmt auf Ihren aktuellen Leistungsstand
- Eine regelmäßige Kontrolle von Herzfrequenz und Blutdruck während der Übungseinheiten
- Ein breites Spektrum an Bewegung und Sport mit Gymnastik, Ausdauer und Spiel
- Übungen zur Entspannung

## Wer leitet die Herzsportgruppe?

Sie werden von speziell qualifizierten Übungsleiter:innen mit der Lizenz für Herzsportgruppen betreut. Zusätzlich wird unsere Trainingsgruppe ärztlich überwacht.



## Ziel der Herzsportgruppe

- Eigene körperliche Belastbarkeit selbst einschätzen
- Persönliche Risikofaktoren beherrschen
- Grenzen zielgerichtet und individuell dosiert erweitern
- Persönliche Ressourcen und Kompetenzen stärken
- Selbstsicherheit im Alltag wiedererlangen

# Hier pflegen wir Menschen

**Pflege und Betreuung daheim. Aus einer Hand mit Herz und Kompetenz.**



## Caritas-Sozialstation Feucht/Schwarzenbruck e.V.

Pfizingstraße 17 • 90537 Feucht

**Tel.** 09128 92344-0

**Fax** 09128 92344-29

[ssf-feucht@caritas-nuernberger-land.de](mailto:ssf-feucht@caritas-nuernberger-land.de)

[www.caritas-sozialstation-feucht.de](http://www.caritas-sozialstation-feucht.de)

Mo – Fr: 10 bis 12 Uhr  
und Do: 14 bis 16 Uhr