

Teilnahme am REHA-Sport:

Herzsport ist eine REHA-Maßnahme, die vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezuschusst werden kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen eine solche Verordnung (Formular Nr. 56) ausstellen kann.

Mit dem dann von der Krankenkasse genehmigtem Antrag auf „Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ ist eine Anmeldung zur Teilnahme am REHA-Sport im TSV Künzelsau erforderlich. Selbstverständlich können Sie auch „ohne genehmigte Verordnung“ als Privatleistung teilnehmen.

Wir begrüßen eine freiwillige Mitgliedschaft um die eigenverantwortliche Durchführung des Bewegungstrainings zu fördern und nachhaltig zu sichern. Nach Ablauf der Kostenübernahme für Rehabilitationssport durch die Krankenkasse endet die Mitgliedschaft automatisch.

Bei Teilnehmern ohne Verordnung, „Privatleistung“ – wie auch nach Beendigung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse – und weiterer Teilnahme am REHA-Sport, ist eine Vollmitgliedschaft im Verein erforderlich. Zusätzlich wird ein Abteilungsbeitrag erhoben.

Ausführliche Informationen erhalten Sie während der Öffnungszeiten in der TSV Geschäftsstelle.

Preise:

Siehe Anmeldeformular: REHA-Sport

Anmeldung und Auskünfte:

Die Anmeldung zur Teilnahme am REHA-Sport hat in schriftlicher Form zu erfolgen. Anmeldeformulare gibt es in der TSV Geschäftsstelle.

Trainingszeit:

Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr
und 20.00 - 21.00 Uhr
in der Turnhalle der Grund- und
Werkrealschule (neben TOLLKÜN)

In den Schulferien findet kein Training statt.



Herzsport

Öffnungszeiten der TSV Geschäftsstelle:

Montags 14.00-18.00 Uhr

(In den Schulferien geschlossen,
Di.-So.: Anrufbeantworter)

TSV Künzelsau 1846 e.V.

**Hallstattweg 36
74653 Künzelsau**

E-Mail: kontakt@tsv-kuenzelsau.de

Web-Seite: www.tsv-kuenzelsau.de

Tel./Fax 07940 - 8457

**Die Koronarsportgruppe
stellt sich vor.**



1. Patienten mit koronarer Herzerkrankung

- Besteht bei Ihnen eine koronare Herzerkrankung, eine stabile Angina pectoris?
 - Haben Sie einen Herzinfarkt oder bereits einen Reinfarkt durchgemacht?
 - Wurde bei Ihnen eine Ballondilatation (PTCA) durchgeführt oder ein Stent, ein Herzschrittmacher oder ein Defibrillator implantiert?
 - Haben Sie eine Bypass-Operation oder einen Herzklappenersatz hinter sich?
 - Wurden bei Ihnen Herzrhythmusstörungen, eine Kardiomyopathie oder ausgeprägte funktionelle Herz-Kreislaufkrankungen, wie z.B. ein hyperkinetisches Herzsyndrom diagnostiziert?
 - In all diesen Fällen sind Sie bei der Koronarsportgruppe des TSV Künzelsau bestens aufgehoben. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt!
 - In den meisten Fällen kann er Ihnen mit einer Verordnung, die sie bei Ihrer Krankenkasse abzeichnen lassen, helfen.
2. Patienten mit Herzfehlern und Herzklappenfehlern, insbesondere nach operativer Korrektur
 3. Patienten nach Herztransplantation
 4. Patienten nach Myocarditis
 5. Patienten mit Kardiomyopathien (KM)
 6. Patienten nach Schrittmacherimplantation
 7. Patienten mit implantiertem Defibrillator
 8. Patienten mit ausgesprochen funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen, z. B. dem hyperkinetischen Herzsyndrom

Dann gehören Sie zu den Patienten, denen der Hausarzt die Teilnahme in einer Herzsportgruppe verordnen sollte!

Was geschieht in einer Herzgruppe?

"Wer rastet - der rostet" - Die Mitglieder einer Herzgruppe treffen sich in der Regel einmal in der Woche zum gesundheitsorientierten Sport, zu Spielen und Gesprächen. Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in der Herzgruppe die Möglichkeit gegeben, an ihrem Wohnort die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Dabei soll sich jeder so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für Herz und Kreislauf für notwendig gehalten wird. Durch die richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf, beim Treppen steigen oder zum Beispiel beim Tragen von Einkaufstaschen. Auch ist ein trainiertes Herz gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger. Die Gefahr, dass Sie sich bei Sport und Spiel in der Herzgruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen unsere Sportärztin und die Leiterin der Koronarsportgruppe.

Trainingsinhalte:

Nach einer Aufwärmphase erfolgt eine Gymnastikeinheit mit Kräftigungen und Dehnübungen. Danach eine Ausdauer- und Spielphase. Zum Abschluss werden Atem- und Entspannungsübungen angeleitet.

Arzt:

Die TSV Sportärztin Frau Dr. Lilo Wesely-Lany
Tel. 07940 - 8232
ist während der Übungszeiten anwesend.

Regelmäßige Teilnahme in einer Herzsportgruppe:

- steigert die Belastbarkeit und erhöht so die Leistungsfähigkeit
- vermindert die Atemnot und stabilisiert die Erkrankung
- verbessert den Allgemeinzustand
- erhöht die Lebensqualität
- man lernt gleichartig erkrankte
- kennen und hat Spaß in der Gruppe.

Trainingsziele:

- Ausdauertraining
- Muskelaufbau, Muskelkraft
- Verbesserte Koordination
- Erhöhte Dehnungsfähigkeit
- Sturzprophylaxe

Leiterin: Anna Schwarz

Frau Anna Schwarz
ist lizenzierte Übungsleiterin (B-Lizenz)
Sport in Rehabilitationsgruppen

- Innere Medizin - Koronarsport mit langjähriger Erfahrung in Herzsportgruppen und einer Zusatzausbildung als
- Aerobic und Fitnesstrainerin.

Unsere REHA-Sportgruppe ist durch den Württembergischen Versehrtensportverband e.V. **anerkannt + zertifiziert**