



Herzsport beim FSV 1928 Mosbach e.V.

Unser Motto:
„Herzsport ist Sport für`s Herz - ist Sport mit Herz“

Wann sind auch Sie dabei?

Beim **FSV 1928 Mosbach** gibt es seit dem Jahre 2002 eine Herzsportabteilung. Bei uns können Patienten mit einer Herzerkrankung, wöchentlich ein Gruppentraining, in der Übungs- oder Trainingsgruppe, unter Anleitung von qualifizierten Trainern und Ärzten absolvieren.

Fragen Sie Ihren Arzt/ Internisten / Kardiologen, ob für Sie dieser Rehabilitationssport sinnvoll ist. Sie erhalten dann eine

„Verordnung für Rehabilitationssport in Herzgruppen“,

welche Sie bei Ihrer Krankenkasse bzw. Ihrem Versicherungsträger einreichen sollen. Sie können sich allerdings auch erst einmal unverbindlich einen Eindruck über unsere Arbeit verschaffen, indem Sie einfach mal bei uns „Herzsportlern“ vorbeischauen. Vielleicht ist dieser Herzsport auch für Sie eine sinnvolle Ergänzung der hausärztlichen Behandlung?



Wer kann sich anmelden?

Sie haben eine Herzkranzgefäßverengung (Koronare Herzkrankheit) mit Z. n. Herzinfarkt, Bypass-Operation oder Ballonweitung (mit oder ohne Stent), oder **Herzklappen-Operation**, oder **Herzrhythmusstörung**, oder **andere Herz-Kreislauf-Erkrankung**(z. B. Herzmuskel-erkrankung; Herzfehler).

Sie bringen uns eine Verordnung von Ihrem Hausarzt oder Internisten mit aktuellem Belastungs-EKG und Angabe Ihrer individuellen Belastbarkeit, die Sie bitte bei der Anmeldung vorlegen.

Wir sind Ihr Team: **„Erfahrene Ärzte und Übungsleiter“**, Leitender Arzt der Herzsportgruppe, **Herr Martin Dobler** (Facharzt Allgemeinmedizin-Sportmedizin).
Übungsleiterinnen: **Barbara Geiß, Birgit Blümel und Güner Zahn.**

Unsere Ziele:

Den Motor Ihres Körpers trainieren, indem wir:

die Herzleistung verbessern, das Zusammenspiel von Herz- und Muskelarbeit erleichtern, für das richtige Maß aus sportlicher Aktivität und Entspannung sorgen.

Wir bieten ein



ausgewogenes Programm

Bestehend aus:

**Spezieller Gymnastik und angepasstem Lauftraining (mit viel Spaß),
Entspannungsübungen zur Stressbewältigung, Gruppengesprächen,
Erfahrungsaustausch, Arztgesprächen.**

Wann und Wo

Freitag 17.30 - 18.45 Uhr,

Mehrzweckhalle 64850 Schaafheim-Mosbach, Gartenstraße 22

Sie können gerne jederzeit ins laufende Programm einsteigen und natürlich auch erst einmal schnuppern.



Herzlich Willkommen

sind bei uns auch ehemalige Herzsportler und Interessenten, die ihre Herzleistung stabilisieren

Wir bieten, mit einer ausgebildeten Übungsleiterin für Herzsport, ein ausgewogenes Sportprogramm.

Wann und Wo

Freitag 18.45 - 20.00 Uhr,

Mehrzweckhalle 64850 Schaafheim-Mosbach, Gartenstraße 22

Noch Fragen ?

Telefon: 06073-87563,

Wolfgang Hein, Berliner Straße 31, 64850 Schaafheim

„Wir freuen uns auf Sie!“