

Ich habe Interesse am Herzsport – was ist zu beachten?

1) Ärztliche Verordnung

Besteht die medizinische Notwendigkeit, kann eine entsprechende Verordnung für Herzsport (Mustervordruck Nr. 56) ausgestellt werden. Besprechen Sie daher Ihre Ziele, die Möglichkeiten des Rehabilitationssports und das weitere Vorgehen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

2) Genehmigung der Verordnung

Die ärztliche Verordnung reichen Sie in der Regel bei Ihrer Krankenversicherung ein. Diese prüft die Verordnung und bestätigt die Kostenübernahme. Nach Genehmigung ist die Teilnahme am ärztlich verordneten Rehabilitations(-herz)sport für Sie zuzahlungsfrei.

3) Sportlich aktiv werden

Nun können Sie mit dem Herzsport im TV Blomberg starten. Die Verordnung von Rehabilitationssport ist allerdings zeitlich begrenzt. Ist Ihre gesetzliche Krankenversicherung der Rehabilitationsträger, dann werden im Regelfall bei Herzsport 90 Übungseinheiten genehmigt, welche innerhalb von 24 Monaten wahrgenommen werden können.

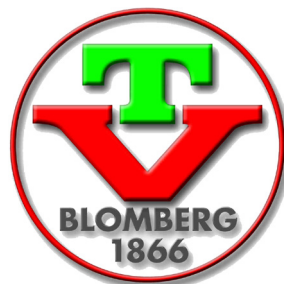
4) Nachhaltig die Gesundheit fördern

Der Rehabilitationssport soll der Beginn für ein lebensbegleitendes Sporttreiben sein. Auch nach der Teilnahme an der Herzsportgruppe sollten Sie weiterhin aktiv bleiben, um die erzielten positiven Effekte zu erhalten und weiter auszubauen. Informieren Sie sich beim TV Blomberg zu möglichen Angeboten im Rahmen einer Vereinsmitgliedschaft und Zusatzangeboten.

Hier sind wir jeden Dienstag zu finden:



Zugang von der Ulmenallee



TV Blomberg von 1866 e.V.

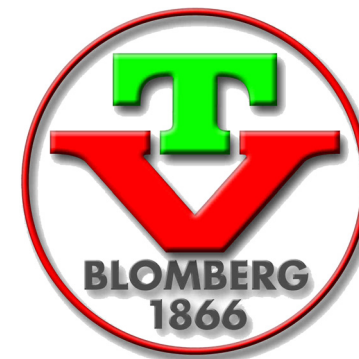
Unser Sportverein mit acht Abteilungen und viel Freude an Bewegung

Kontakt:

Web: tv-blomberg.de

E-Mail: geschaeftsfuehrer@tv-blomberg

Tel.: 05235-2332 (Geschäftsführung)



**Herzsport
schafft
Lebensfreude**



„Alles Leben ist Bewegung“

Diesem Ausspruch von Leonardo da Vinci folgen an jedem Dienstagabend die Mitglieder der Herzsportgruppe im TV Blomberg (TV) und treffen sich für anderthalb Stunden in der Großraumturnhalle BU II im Schul- und Sportzentrum an der Ulmenallee zu gemeinsamen Sport und Spiel: Aufwärmen, Gymnastik, unterschiedliche Trainingsstationen, Laufphasen, Ballsport und Meditation als Ausklang zum Schluss sind regelmäßig wiederkehrende Programmpunkte.

Für Herzpatienten wird so gezielt zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsbereitschaft im beruflichen und privaten Leben beigetragen. Dafür sorgen besonders qualifizierte Übungsleiterinnen mit vielen unterschiedlichen Programmen. Zur Sicherheit ist bei den Übungsabenden zusätzlich immer ein Arzt anwesend.

Herzsport schafft Lebensfreude

Willi Schröder, Abteilungsleiter Gesundheitssport im TV: „Unser Sportprogramm zielt auf Menschen ab, bei denen durch die Herzerkrankung die Aufgaben und Herausforderungen des alltäglichen Lebens nur eingeschränkt bewältigt werden können. Herzsport fördert durch eine der Erkrankung angepasste körperliche Betätigung eine Verbesserung des Allgemeinzustandes und bringt Erfolge in der Gruppe Lebensfreude zurück.“

Interessierte an diesem besonderen Sportangebot sollten zunächst ihren Hausarzt ansprechen. Dieser kann nach einer kardiologischen Untersuchung die aktuelle Leistungsfähigkeit sowie die Rehabilitationsziele beurteilen. Durch eine entsprechende Verordnung (der hierzu erforderliche Vordruck Nr. 56 liegt dem Hausarzt vor) kann man für eine bestimmte Anzahl von Einheiten an einer Herzsportgruppe teilnehmen. Es entstehen nach der Genehmigung durch die Krankenkasse im Regelfall keine Zusatzkosten.



Die Herzsportgruppe des TV besteht seit nunmehr fast 30 Jahren und ist seither in verschiedenen Besetzungen immer regelmäßig wöchentlich dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr aktiv. Auch in den Schulferien findet das Herzsportangebot statt. Neuteilnehmer/-innen sind herzlich willkommen und können jederzeit in das laufende Übungsprogramm mit einsteigen. Gerne ist natürlich auch ein unverbindliches „Hineinschnuppern“ in den Sportabend möglich.

Wann & Wo:

Dienstags um 19.00 Uhr in der Großraumturnhalle **BU II** im Blomberger Schul- und Sportzentrum an der Ulmenallee (Zugang zur Umkleidekabine über den großen Schulhof, dann hinten links; siehe Grafik auf der Rückseite).

Für Rückfragen:

TV Blomberg/Abteilung Gesundheitssport
Willi Schröder, Tel.: 05235-8280
E-Mail: Willi.Schroeder-blomberg@t-online.de

