

## Herzsport in Kehdingen

Das Trainingsprogramm wird von **Dipl.- Sportlehrer Knut Brümmer** und **Dagmar Aval** aus Freiburg geleitet. Beide haben die dafür vorausgesetzte qualifizierte Ausbildung als Übungsleiter Rehabilitation/Richtung Herzsport. Als angestellter Sportlehrer der Vereine TVG Drochtersen, VTV Assel und SV Dornbusch steht uns hier ein kompetenter Mitarbeiter zur Verfügung. Die maximale Teilnehmerzahl in den ambulanten Herzsportgruppen beträgt **20 Personen**.

Während der 60-minütigen Übungseinheiten werden die Gruppen von einem anwesenden Arzt betreut.

**Die Anerkennung zur Durchführung des Rehabilitationssports**

### Ambulanter Herzsport

*sind mit dem Qualitätssiegel*

- **SPORT PRO GESUNDHEIT** -  
des Deutschen Sportbundes und dem  
Qualitätssiegel des Deutschen Turnerbundes

- **PLUSPUNKT GESUNDHEIT** -  
ausgezeichnet.



### Anmeldung und Infos:

TVG Drochtersen  
Alfred Przygoda 04143 - 480

VTV Assel  
Gisela Sonnwald 04148 - 5056

SV Dornbusch  
Gerd Hagenah 04143 - 5324

TV Wischhafen  
Thorben Raap 04770 - 808209

MTV Freiburg  
Georg Elfers 04779 - 374

### Freitag

**18:00 – 19:00 Uhr**

**Dreifachturnhalle in Drochtersen**

Leitung: Dipl.- Sportlehrer Knut Brümmer  
Handy 0160 90313363  
Tel. 04143 911437

Dagmar Aval  
Tel. 04779 380

Mit spezieller wohldosierter und ärztlich überwachten Sportprogrammen können Sie Ihre eigene Fitness steigern oder wiederherstellen.  
**Machen Sie bei uns mit, denn es tut Ihnen gut!**

Lassen Sie sich den Sport von Ihrem Arzt verordnen und von Ihrer Krankenkasse genehmigen.

Die Zahl der Gruppen richtet sich nach den Teilnehmern und ihren Verordnungen.



## Amb. Herzsport (Reha) in Kehdingen

Eine Kooperation der Sportvereine

TVG Drochtersen  
VTV Assel  
SV Dornbusch  
TV Wischhafen  
MTV Freiburg

## Ambulanter Herzsport in Kehdingen

haben sich in Kooperation zusammengeschlossen um den **ambulanten Herzsport** in Kehdingen zu etablieren.

Hauptsprechpartner ist der TVG Drochtersen e.V. Im folgenden möchten wir Ihnen den **ambulanten Herzsport** vorstellen.

Herzinfarkte und Herz-Kreislaufkrankungen stehen bei den chronischen Erkrankungen an erster Stelle. Sie sind die häufigste Todesursache in Deutschland.

### Was ist ambulanter Herzsport ?

**Ambulanter Herzsport** ist Bestandteil des Rehabilitationssport, der in enger Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Turnerbund (NTB) und den Krankenkassen durchgeführt wird. Er ist eine ambulante Nachbetreuung von Personen mit chronischen Herzerkrankungen nach der Teilnahme an einem Rehabilitationsverfahren (stationärer Aufenthalt). Es handelt sich dabei um Bewegungsangebote in Gruppen mit dem Ziel Bewegung, Spiel und Sport als ganzheitliche Rehabilitation und Integration anzubieten sowie die Wiedereingliederung chronischer Kranker.

### Betreuende Ärzte

Heiner Corleis	Drochtersen
Jürgen Hußmann	Drochtersen
Jörn Hußmann	Drochtersen
Ewald Wiegand	Drochtersen
Malte Rieckmann	Assel
Hans-Michael Penzler	Freiburg

### Wer ist unsere Zielgruppe?

Der **ambulante Herzsport** richtet sich vor allem an Patienten nach Herzinfarkten, Bypassoperationen, Ballondilatation, Herzklappenersatz oder Herztransplantation, die keine Möglichkeit haben im Raum Kehdingen für sie speziell durchgeführte Sportangebote wahrzunehmen.

Gerade Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen sind häufig im ländlichen Raum sozial isoliert. Hier wollen wir ansetzen und die Teilnehmer „ins Leben“ zurückführen, damit sie z.B. ihren Beruf wieder ausführen können.

Das Gruppenerlebnis mit Menschen, die ähnliche Krankheitsbilder haben, hat überaus positiven Einfluss auf die Lebensqualität und fördert die Integration in den Alltag.

Die Inhalte der Sportstunde sind auf die individuelle Belastbarkeit der einzelnen Teilnehmer abgestimmt.

#### Sie umfassen:

- Gymnastik
- Spiele und Ausdauertraining
- Entspannungstraining

Körperliche Aktivität unterstützt Behandlung und Rehabilitation.

Das Qualitätssiegel –SPORT PRO REHA– zertifiziert besonders qualifizierte Angebote aus dem Bereich des Rehabilitationssports.

### Was erwartet Sie beim ambulanten Herzsport?

Die Durchführung erfolgt in Gruppen je nach Schwere der Krankheit.

Die Teilnehmer erhalten eine Verordnung von ihrem behandelnden Arzt. Hiernach entscheidet sich, in welcher Gruppe der Teilnehmer trainieren kann.

Die Anzahl der Anmeldungen entscheidet über die angebotenen Gruppen.

#### Hockergruppe

Es werden leichte fließende Bewegungen im Sitzen ausgeführt.

**Übungsgruppe:** Bewegungen im Gehen

#### Trainingsgruppe:

Kleinere Läufe, Walking, Radfahren, Ballsportarten.

Die Maßnahme wird pro Teilnehmer je Übungsstunde durch die entsprechenden Krankenkassen vergütet.

Der Leistungsumfang in den ambulanten Herzgruppen beträgt bei chronischen Herzkrankheiten 90 Übungseinheiten, die in einem Zeitraum von 30 Monaten in Anspruch genommen werden können.

Grundlage hierfür sind die Rehavereinbarungen der Kostenträger (Krankenkassen) mit den Trägern des Rehabilitationssports in Niedersachsen.