

Herzsport: Ganzheitliches Training für ein starkes Herz Neues Kursprogramm des Reha-Sportvereins Erbach e. V.

ERBACH. Der Reha-Sportverein Erbach e. V. am PhysioZentrum Odenwaldkreis hat im Januar das neue Kursprogramm „Herzsport“ ins Leben gerufen. Immer mittwochs von 17 bis 18 Uhr trainiert die Gruppe mit qualifizierten Übungsleiter*innen unter ärztlicher Notfallabsicherung. Teilnahmevoraussetzung ist eine ärztliche Verordnung. Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme vollständig von den Krankenkassen übernommen.

Was ist Herzsport?

Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Herzinsuffizienz – es gibt viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die der Herzsport positiv beeinflussen kann. Es handelt sich hierbei um eine Form des Rehabilitationssports, die als ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation eingesetzt werden kann. Somit trägt dieses spezielle Kursprogramm zum langfristigen Behandlungserfolg in der kardiologischen Nachsorge bei.

Was macht Herzsport so besonders?

Herzsport verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Die Teilnehmenden steigern nicht nur Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität, sondern verbessern auch ihre Körperwahrnehmung. Durch eine geschulte Körperwahrnehmung können sie beispielsweise Anspannungen im Körper oder eine unregelmäßige Atmung besser erkennen und aktiv gegensteuern, um wieder zu entspannen. Das Kursprogramm bietet Hilfe zur Selbsthilfe und berücksichtigt sowohl physische, psychische als auch soziale Aspekte während des wöchentlichen Trainings. Die Rahmenbedingungen sind ebenfalls außergewöhnlich, denn Herzsport wird von qualifizierten Übungsleiter*innen sowie unter ärztlicher Notfallabsicherung in Gruppen mit maximal 20 Teilnehmer*innen angeboten.

Termin: Immer mittwochs von 17 – 18 Uhr

Wo: Rehasport Verein Erbach e. V. am PhysioZentrum Odenwaldkreis,
Bereich Prävention (1. UG Bettenhaus im Gesundheitszentrum Odenwaldkreis),
Albert-Schweitzer-Str. 10-20, 64711 Erbach

Teilnahmevoraussetzung & Kosten

- Ärztliche Verordnung (gegebenenfalls von Ihrer Krankenkasse zu genehmigen)
- Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme vollständig von den Krankenkassen übernommen.

Anmeldung und weitere Infos:

PhysioZentrum Odenwaldkreis GmbH

Tel.: 06062 79-4222

E-Mail: physikalische-therapie@gz-odw.de

Bilder / Bildunterschriften:



Das ganzheitliche Training für ein starkes Herz findet einmal wöchentlich mittwochs von 17 bis 18 Uhr im PhysioZentrum des Gesundheitszentrums Odenwaldkreis in Erbach statt. (Foto: Canva / Igor Wheeler)