

Unser Ziel

Der Herzpatient soll nach seiner Krankheit wieder Vertrauen in seine körperlichen Fähigkeiten gewinnen.

Patienten, die nach einem Herzinfarkt sportlich aktiv sind, haben im Vergleich zu Inaktiven eine höhere Lebenserwartung.

Günstig wirkt sich die sportliche Tätigkeit sowohl auf das Herz-Kreislauf-System wie auf den Stoffwechsel und das seelische Wohlbefinden aus.

- 1. Langsame Steigerung der körperlichen Belastbarkeit**
- 2. Wiederfinden des „seelischen Gleichgewichts“**
- 3. Vertrauen in seine körperlichen Fähigkeiten**
- 4. Freude bei gemeinsamen sportlichen sowie geselligen Aktivitäten**



Anmeldung und Fragen

Dr. Wolfgang Kotulla
Lange Straße 37
79183 Waldkirch

Tel. 07681 – 40 91 36

Fax. 07681 – 40 91 38

www.herzgruppe-waldkirch.de

HERZGRUPPE



Rehabilitation.



Über uns

In Waldkirch besteht seit 1982 eine Ambulante Herzgruppe mit zwei Übungs- und zwei Trainingsgruppen.

Die Einteilung des Patienten erfolgt nach einer ärztlichen Untersuchung.

Übungsgruppe: Belastbarkeit bis 50 Watt

Trainingsgruppe: Ab einer Belastbarkeit von 50 Watt



Inhalt der Stunden sind Geh-, Lauf- und Entspannungsübungen für Herzpatienten sowie Gymnastik und Spiele.



Das Training findet donnerstags von 17.00 – 22.00 Uhr statt.

Turnhalle der Schwarzenbergschule
Freie Straße 17
79183 Waldkirch

