



**Herzsportgruppen
beim TuS 1893
Aschaffenburg-
Leider**







Liebe Interessentin,
lieber Interessent

seit 2002 gibt es Herzsportgruppen
beim TuS 1893 Aschaffenburg-Leider.

Hier können Patienten mit einer Herz-
erkrankung wöchentlich ein Gruppen-
training unter Anleitung qualifizierter
Trainer und Ärzte absolvieren.

Wer kann teilnehmen?

Sie haben:

-  eine Herzkranzgefäßverengung
-  eine Herzklappen-Operation
-  Herzrhythmusstörungen oder
-  andere
Herzkreislauferkrankungen

So funktioniert's:

Fragen Sie Ihren Hausarzt, Internisten oder Kardiologen, ob für Sie dieser Rehabilitationssport sinnvoll ist.

Sie erhalten dann eine

Verordnung für Rehabilitationssport in Herzsportgruppen,

welche Sie bei Ihrer Krankenkasse bzw. Ihrem Versicherungsträger einreichen. Diese Verordnung mit aktuellem Belastungs-EKG und Angaben Ihrer individuellen Belastbarkeit bringen Sie bitte bei der Anmeldung mit.

Sie können gerne unverbindlich für eine Schnupperstunde bei uns vorbeikommen.

Unsere Ziele:

Den Motor Ihres Körpers trainieren,
indem wir

- ♥ Ihre Herzleistung verbessern
- ♥ das Zusammenspiel von Herz-
und Muskelarbeit erleichtern
sowie
- ♥ Ihre Ausdauer, Beweglichkeit
und Koordination sowie Ihre
Entspannungsfähigkeit
verbessern.

Bei unserem Training kommen
Arztgespräche, Gruppengespräche
sowie der Erfahrungsaustausch
untereinander ebenfalls nicht zu
kurz.

Wann trainieren wir?

Montags	10.30 – 12.00 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr
Dienstags	10.00 – 11.30 Uhr
Donnerstags	17.30 – 19.00 Uhr

Wo trainieren wir?

Wir trainieren in der Turnhalle des
TuS 1893 A'burg-Leider in der
Augasse 16, 63741 Aschaffenburg

Haben Sie noch Fragen?

Bei Fragen informieren Sie sich bei

Petra Streng: 06021/83839

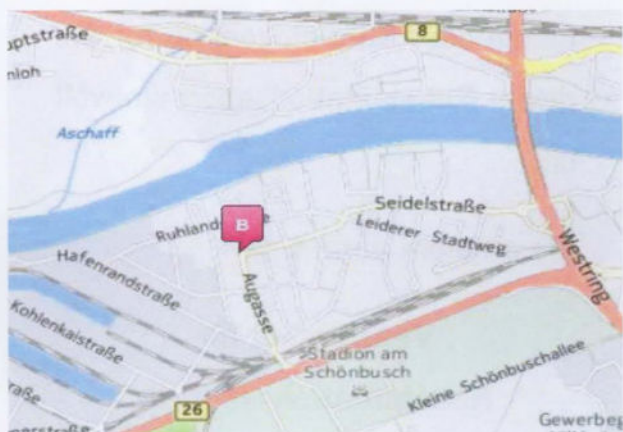
Barbara Reisert: 06021/80136

E-Mail: sport@tus-leider.de

Internet:

www.tus-leider.de/abteilungen/Herzsport

Und so finden Sie zu uns:



Unser Motto:

Herzsport
ist Sport für's Herz
ist Sport mit Herz!

Wir freuen uns auf Sie!



www.tus-leider.de/abteilungen/Herzsport