



# Zentrum für Gesundheitssport

## Herzsport

### Das Herz ist der Motor unseres Kreislaufs

Das Herz versorgt Organe und Gewebe kontinuierlich mit Blut – und damit mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen. Man kann sich das Herz als zentrale Pumpe vorstellen, die den Blutkreislauf antreibt.

- Ausdauer
- Aufbau der persönlichen Belastbarkeit durch leistungsadaptiertes Training
- Stärkung des Selbst- und Körperbewusstseins
- Schulung der Koordination
- Abbau von Ängsten
- Steigerung der Lebensqualität

- Leben ist Bewegung -



Herzsport (Koronarsport) ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen. Das Ziel ist die Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten. Wer profitiert von einer Herzsportgruppe? Herzsportgruppen richten ihr Programm an Personen mit Herzerkrankungen aller Art. Dazu gehören:

- Koronare Herzkrankheit
- Angina pectoris
- Herzinfarkt
- Stent
- Bypass
- Herzschrittmacher
- Defibrillatoren
- Herzfehler / Herzklappenfehler



Da eine Herzsportgruppe ein großes Spektrum an Herzerkrankungen abdeckt, sind die jeweils durchgeführten Übungen sehr unterschiedlich und an die Erkrankung und den allgemeinen Gesundheitszustand jeder einzelnen Person angepasst. Der Teilnehmer soll seine individuellen Möglichkeiten im Rahmen der jeweiligen Erkrankung einschätzen, seine neuen Grenzen kennenlernen und seine Angst vor Belastung überwinden. Daher ist nicht eine Ausdauer-/Leistungssteigerung das Ziel einer Herzsportgruppe, sondern die Vermeidung falscher Schonung, die Anpassung der Koordination und das Erkennen der vorhandenen Leistungsfähigkeit und deren Grenzen. Die Teilnehmer werden unter kardiologischer Kontrolle durch einen bei der Übungsstunde anwesenden Mediziner betreut und von einem speziell ausgebildeten Herzsport-Übungsleiter angeleitet.

### Dauer der Übungseinheit

Eine Trainingseinheit in unserer Herzsportgruppe dauert ca. 50- 60 Minuten und findet in der Regel in Gruppen bis max. 18 Personen statt. Dabei werden Sie durch qualifiziertes Fachpersonal betreut und angeleitet.

### ZGS e.V. Zentrum für Gesundheitssport

„Alte Mälzerei“ Steinstraße 41, 12307 Berlin

Malteserstraße 170-172, 12277 Berlin