



## Herzsport

Rund 36 Millionen Mal schlägt ein menschliches Herz pro Jahr  
– unser Herz schlägt vor allem für Ihre Gesundheit!

Herzsport/Koronarsport ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Menschen mit Herzerkrankungen (z.B. nach einem Herzinfarkt). Die Turbo-Schnecken möchten Herzpatienten (hier möchten wir auch die jüngeren, vorwiegend berufstätigen Patienten und insbesondere Patientinnen ansprechen) an den Sport heranzuführen und ihnen damit die Möglichkeit geben, ihre Therapie und Gesundheit auf positive Weise zu unterstützen.

Der Herzsport ...

- hilft bei der Wiederherstellung und Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten
- setzt das häufig in der Rehabilitationsklinik begonnene „Umlernen“ fort
- hilft dabei, im Alltag mit der gesundheitlichen Einschränkung sicher umzugehen
- fördert das gesundheitsbewusste Verhalten im Umgang mit Risikofaktoren
- mindert das Rückfallrisiko.
- ermöglicht sportliche Betätigung unter ärztlicher Kontrolle

Es werden speziell auf die Bedürfnisse von Herzpatienten zugeschnittene Gymnastik-/Spiel-, Ausdauer- u. Entspannungsübungen durchgeführt. Der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Wichtig ist, dass die Teilnehmer ihr persönliches Tempo und ihre Leistungsfähigkeit finden. Während des gesamten Trainings (ca. 1 Std.) befinden sich die Teilnehmer unter ärztlicher Aufsicht.  
Die Teilnehmer der Übungsstunde beim Herzsport sind bis 75 Watt belastbar

**Wann:** freitags, ab 22.08.2014  
**Uhrzeit:** 19:15 -20:15 Uhr  
**Kursleitung:** Christiane Felix-Thimm  
Übungsleiterin Herzsport  
**Kursgebühr:** Abrechnung über Ihre Krankenkasse  
**Infos u. Anmeldung:** 02351 9744480 oder  
[buero@turbo-schnecken.com](mailto:buero@turbo-schnecken.com)



## Bewegung, Spiel und Sport gegen Diabetes

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung von Menschen mit Diabetes. Das Sportangebot beinhaltet ein gezieltes Ausdauertraining, welches den Blutzuckerspiegel senken soll. Der Spaß sollte dabei im Mittelpunkt stehen. Die Sportstunde wird mit Entspannungsübungen abgerundet

Insbesondere kann der Sport folgende spezifischen Zielvorstellungen verwirklichen:

- Steigerung der Insulin-Sensibilität
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Verringerung der Medikamentendosis
- Verbesserung des Glukose- und Fettstoffwechsels
- Positive Beeinflussung der Risikofaktoren für eine koronare Herzkrankheit
- Verbesserung der Ausdauer und Koordination
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung

Ein weiteres wichtiges Ziel des Sports ist die Motivation zu lebenslangem Sporttreiben.

Regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels während der Sportstunde ist sehr wichtig, damit die Teilnehmer wissen, in welchem Umfang sie sich bewegen sollten.

**Wann:** donnerstags, ab 21.08.2014  
**Uhrzeit:** 14:00 – 15:00 Uhr  
**Kursleitung:** Christiane Felix-Thimm  
Übungsleiterin Sport bei Diabetes  
**Kursgebühr:** Abrechnung über Ihre Krankenkasse  
**Infos u. Anmeldung:** 02351 9744480 oder  
[buero@turbo-schnecken.com](mailto:buero@turbo-schnecken.com)