



## REGELMÄSSIGE BEWEGUNG UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT HAT VIELE POSITIVE EFFEKTE:

- höhere Leistungsfähigkeit im Alltag
- verbesserte Lebensqualität
- Vorbeugung von Krankheiten
- verbesserte Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit



## REHABILITATIONSSPORT FÜR ERWACHSENE

(MIT ÄRZTLICHER VERORDNUNG)

Rehabilitationssport richtet sich an alle, die auf Grund einer chronischen oder immer wiederkehrenden Erkrankung Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen.

Ziel ist es, die Gesundheit wiederherzustellen und krankheitsbedingte Schäden entgegenzuwirken

Die ärztliche Verordnung (Vordruck Muster 56) muss vor Beginn des Reha-Sports von der Krankenkasse genehmigt werden.

## KONTAKT UND INFORMARTIONEN

VSK v. 1848 e.V.  
Osterholz-Scharmbeck  
Am Stadion 1  
27711 Osterholz-Scharmbeck

04791 82244  
[info@vsk-ohz.de](mailto:info@vsk-ohz.de)  
[www.vsk-ohz.de](http://www.vsk-ohz.de)



## REHABILITATIONSSPORT

für Herz-Kreislauf-  
Erkrankte



# REHA-SPORT

## für Herz-Kreislauf-Erkrankte

Herzsport bietet den Teilnehmenden ein Angebot, das den persönlichen Voraussetzungen angepasst ist. Dies sichern wir durch unsere fachlich geschulten und gut ausgebildeten ÜbungsleiterInnen und durch die Anwesenheit von Ärzten/Ärztinnen sowie eine Notfallausrüstung.

### Dieser Sport richtet sich an Personen mit:

- Herzinfarkt
- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Bypass
- Klappenfehler

### Die Ziele für Erkrankte sind:

- Erfahren der veränderten körperlichen Leistungsfähigkeit
- Sensibilisierung für die eigene Erkrankung und deren Ursachen
- Vermittlung der persönlichen Belastungsmöglichkeiten
- Verbesserung der Ausdauer und Koordination
- Entlastung des Herzens durch Verbesserung der Alltagsbewegungen
- Motivation zum Sport treiben

Im Vordergrund jeder Übungsstunde steht der Spaß an der gemeinsamen Bewegung unter Berücksichtigung der speziellen Erkrankung sowie auch Gespräche über Alltagsprobleme und deren Bewältigung.



## Rehabilitationssport im VSK v. 1848 e.V.

### Dienstag:

- 10:30 - 11:30 Uhr Rehasport Neurologie und Lungenerkrankte
- 16:30 - 17:30 Uhr Rehasport für Diabetiker/Krebsnachsorge
- 18:00 - 19:00 Uhr Prävention Herzsport ohne Verordnung
- 19:00 - 20:00 Uhr Rehasport Herzsport mit Verordnung

### Mittwoch:

- 16:00 - 17:00 Uhr Rehasport Orthopädie
- 17:00 - 18:00 Uhr Rehasport Orthopädie
- 18:00 - 19:00 Uhr Rehasport für Lungenerkrankte

## SPORTSTÄTTEN:

### nach Ostern bis zu den Herbstferien:

Klosterholz Stadion  
Am Stadion 1  
27711 Osterholz-Scharmbeck

### nach den Herbstferien bis zu den Osterferien:

Halle der Berufsbildenden Schulen  
Am Osterholze  
27711 Osterholz-Scharmbeck



## HINWEIS:

Teilnehmer deren Verordnung nicht verlängert wurde und die weiterhin in einer Herzsportgruppe aktiv bleiben wollen, bieten wir im Rahmen einer VSK-Mitgliedschaft die Möglichkeit, am Herzsport ohne Verordnung teilzunehmen.

