

Rehabilitationssport



Sportmedizin
Saarbrücken

Innere Erkrankungen - Herzsportgruppe

Ziel dieser Gruppe ist es, durch ein gezieltes bewegungs- und sporttherapeutisches Programm sowie Aufklärung über gesundheitsförderliches Verhalten vor allem für Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen bzw. bei Inneren Erkrankungen.

Zu diesem Zweck wird einmal pro Woche ein angeleitetes Bewegungstraining in der Gruppe mit Informationen und individueller Beratung zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil angeboten. Die Betreuung erfolgt durch SportwissenschaftlerInnen mit spezieller Zusatzqualifikation und ÄrztInnen des Instituts für Sport- und Präventivmedizin.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine kardiologische bzw. internistische Voruntersuchung, inkl. Belastungs-EKG, mit abgeleiteter Intensitätsvorgabe für das Gruppen- / eigenständige Training, die jährlich wiederholt werden sollte.

Zur Abrechnung mit den Kostenträgern ist eine ärztliche *Verordnung* (Hausarzt) für den *Rehabilitationssport in Herzgruppen* erforderlich (*90 Übungseinheiten/ 24 Monate*).



Trainingszeiten und -inhalte

- Donnerstag, 16.15 - 17.45 Uhr, Uni-Sporthalle
(Geb. B 8.3, gegenüber dem Gebäude der Sportmedizin)
 - **Aufwärmen** (Anregung des HKS und des Stoffwechsels, Mobilisations-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen)
 - **Gymnastik** Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining (v. a. Rumpf inkl. Wirbelsäule), Koordination (Sensibilisierungs- und Lockerungsübungen, Sturzprophylaxe, Falltraining), Körperwahrnehmung/ Entspannung, Atemübungen, Alltagsbewegungen u. ä.)
 - **Ausdauer- bzw. Herz-Kreislauf-Training** (Gehen, Walking, Jogging mit individuell empfohlener Intensität)
 - **Spiele** (Badminton, Prellball, Fußball-Tennis, Walking-Fußball u. ä.)

Weitere Informationen erhalten Sie bei Dr. C. Kaczmarek christian.kaczmarek@uni-saarland.de 0681-302 3408 oder Dr. M. Schwarz: m.schwarz@mx.uni-saarland.de 0681-302 2884.