

Sport nach einem Herzinfarkt



SpVgg Altenerding e.V.
Vitalsport-Gruppe

Die Vitalsport-Gruppe der SpVgg Altenerding e.V. ist eine anerkannte Herzsportgruppe für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern, Mitglied der Herz-LAG Bayern und des BLSV. Sie wurde 1976 gegründet und ist eine der ältesten Herzsportgruppen Bayerns.

Tu was für dein Herz!

Unter diesem Motto bieten wir Sport für alle Personen mit einer koronaren Herzerkrankung.

Unsere Übungsleiter verfügen über die spezielle Ausbildung „Sport für Herzgruppen“ der Herz-LAG-Bayerns und die Sportstunden werden von einem Arzt begleitet.

Im Notfall stehen zur Verfügung:

- Defibrillator
- Blutdruckmeßgeräte
- Erste Hilfe Koffer
- Medikamente, Infusionen
- Beatmungsgerät

Vorgehensweise

Nach einer Herzerkrankung und Behandlung im Krankenhaus folgt die Reha. Hier beginnt die Präventionsarbeit in der Herzgruppe. In der Regel wird Herzsport vom zuständigen Arzt als Prävention und Rehabilitation verordnet und von der Krankenkasse (Formblatt Nr. 56) genehmigt.

Sport unter ärztlicher Aufsicht

Der individuelle Leistungsfaktor ist maßgebend für die Gruppen-Einteilung und wird von dem anwesenden Arzt ermittelt. Hier wird die Wattleistung und Trainingsherzfrequenz basierend auf den Ergebnissen des Belastungs-EKGs herangezogen.

Wir bieten vier Übungsgruppen sowie eine Trainingsgruppe an. In der Trainingsgruppe wird vorwiegend Ausdauertraining vermittelt. Hier sollte die Leistungsstärke des Einzelnen nicht unter 100 Watt liegen.

Geselligkeit & Gemeinschaft der Vitalsport-Gruppe

Die Ernährung sowie die medizinische Versorgung ist ein wichtiger Bestandteil um einen weiteren Infarkt vorzubeugen. Unsere Betreuungsärzte vermitteln uns an Info-Abenden das notwendige Wissen. Neben den Samstagswanderungen (ca. 2 Stunden) durch den Erdinger Landkreis freuen wir uns auf die Saisonabschlußfeier im Juli, den gemeinsamen Besuch des Erdinger Herbstfestes ebenso wie auf die besinnlich, fröhliche Weihnachtsfeier.

Wenn Sie Lust haben mitzusporteln...

... **dann melden Sie sich an.**

Anmeldung

Montag 16.30 Uhr
Sporthalle, Herzog-Tassilo-Realschule
Münchner Str. 136, Erding

Sportstunden

Herzog-Tassilo-Realschule
Gruppen 1 und 2 17.00 - 18.00 Uhr
Gruppen 3 und 4 18.00 - 19.00 Uhr
Gruppen 5 und 6 19.00 - 20.00 Uhr

Sport für nicht mehr so leistungsfähige Herzsportler findet immer dienstags im Senioren Fischerszentrum, Haager Straße 40 in Erding von 10.00 bis 11.00 Uhr (Gruppe 7) statt.

Anmeldung und Sportstunden sind nur während der Schulzeiten möglich!

SpVgg Altenerding e.V. • Abteilung Vitalsport-Gruppe

1. Vorstand: Roland Hüttner • Teisenbergweg 10 • 85435 Erding • T. 08122 48453 • E-Mail: ro-huettner@t-online.de

2. Vorstand: Rudolf-Albert Kirmeyer • Dorfenerstr. 25b • 85435 Erding • T. 08122 20904, M. 0176 7242985

E-Mail: Rudolf.Kirmeyer@gmx.de