

Übungsstunden

Dienstags von

9.00 - 10.30 Uhr

10.30 - 12.00 Uhr

18.30 - 20.00 Uhr

Trainiert wird das ganze Jahr über;
je nach Witterung in der Halle und im Freien.

Turnhalle und Sportgelände

DJK Aschaffenburg

Kleine Schönbuschallee 130

63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021/87286

Büroöffnungszeiten:

Dienstags 17.00 – 19.00 Uhr

Mittwochs 16.30 – 17.30 Uhr

Ansprechpartner-Herzsport:

Wilhelm Bollinger

Tel.: 06021/26529



Krankenkassen, BfA, LVA und ähnliche Institutionen unterstützen Sie.

Alternativ garantiert eine DJK- Mitgliedschaft nach ärztlicher Konsultation die Teilnahme.



Magnolienweg 8

63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021/396666

www.hubrich-medical.de

Herzsportgruppe



Aschaffenburg



"Wer rastet - der rostet"!

Die Mitglieder der DJK- Herzsportgruppe treffen sich wöchentlich zum gesundheitsorientierten Sport, zu Spielen (z.B. Volleyball) und Gesprächen unter Gleichgesinnten.

Entscheidend ist die Freude an der Bewegung und das Wohlbefinden in der Gruppe. Jeder macht mit, so gut er kann.

Die wöchentlichen Übungsstunden werden von zertifizierten Übungsleitern geleitet und sind immer begleitet von einem erfahrenen Arzt.

Neben individuellen Beratungen durch die Ärzte während der Übungsstunden gibt es zu Themen rund ums Herz regelmäßig Vorträge durch den Kardiologen der Herzsportgruppe.

- ♥ Training des Herzens und Verbesserung der Ausdauer
- ♥ Aufbau von Muskelkraft
- ♥ Erlangen einer neuen Körperwahrnehmung
- ♥ Schulung von Koordination und Beweglichkeit
- ♥ Abbau von Ängsten
- ♥ Spaß an der Bewegung
- ♥ Austausch mit anderen Betroffenen



Wenn bei Ihnen eine der folgenden Krankheiten vorliegt, sollten die Chancen der Herzsportgruppe genutzt werden:

- ♥ **Koronare Herzerkrankung (KHK)** nach Herzinfarkt und Reinfarkt, nach **Bypass-Operation** oder nach **Ballondilatation (PTCA)** mit und ohne Stentimplantation
- ♥ **Herzfehler und Herzklappenfehler** mit und ohne operative Korrektur
- ♥ Zustand nach **Schrittmacherimplantation** oder implantiertem Defibrillator
- ♥ **Arterielle Hypertonie** mit kardiovaskulären Schäden

Fragen Sie Ihren Hausarzt, Internisten oder Kardiologen oder kommen Sie einfach zu einer unserer Übungsstunden.