

Ziele des Herz-Sports

ZIELSETZUNG:

- Ökonomisierung der Herz- und Kreislaufbelastung
- Soziale und psychische Rehabilitation (gemeinsam verbindendes Schicksal, Vermittlung von Körperbezug und Lebensfreude).

Der Patient soll seine individuellen Möglichkeiten im Rahmen der jeweiligen Erkrankung (und daraus resultierenden Einschränkungen) einschätzen und nutzen lernen.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Chronische Herzerkrankungen wirken auf den gesamten Organismus. Durch eine „Überschonung„ werden die negativen Auswirkungen der Herzerkrankung erhöht. Eine der Erkrankung angepasste körperliche Betätigung wirkt dem entgegen und verbessert den Allgemeinzustand.

Die Situation nach kardialen Erkrankungen ist für den Patienten in zweierlei Hinsicht problematisch:

- er muss die neue physiologische Situation annehmen und seine neuen Grenzen kennenlernen und
- er muss die psychologische Problematik (Erkennen der eigenen Schwäche/Schwächung und daraus resultierender Belastungsangst) überwinden.



Koronarsport ist eine Trainingsform, in der gezielt auf Erkrankungen des Herzens (Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit, Herzklappenfehler, Herzschwäche, etc.) eingegangen wird.

KORONARSPORT
im Welfen-SC

☎ 0531/87604255 oder 0531/1805971
🌐 www.welfensport.de
✉ herz-welfen@t-online.de

BEHASPORTGRUPPE