

Wer darf Herzsport in Anspruch nehmen?

Herzsport (auch Koronarsport genannt) ist eine **Rehabilitationsmaßnahme** für Patienten mit kardialen Erkrankungen. Nach Abschluss der kardiologischen Behandlung wird zur Wiederherstellung der körperlichen Fähigkeiten der **Herzsport ärztlich verordnet (rosa Reha-Formular F56)**. Die Kostenübernahme erfolgt durch die jeweiligen Krankenkassen und wird für einen Zeitraum von 24 Monaten (Richtwerte) als Erstverordnung bewilligt.

Wie nehme ich Herzsport für mich in Anspruch?

Für die Teilnahme ist eine Eingangsuntersuchung bei Ihrem medizinisch verantwortlichen Arzt sowie eine ärztliche Verordnung erforderlich. Sprechen Sie mit Ihrem Kardiologen, Internisten oder Hausarzt, ob eine Teilnahme in der Herzsportgruppe für Sie infrage kommt.



Die Ziele des Herzsports in unserem Verein sind:



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

In unseren Herzsportgruppen erwartet Sie:

- ein ausführliches physiotherapeutisches **Erstgespräch**
- ein **zielorientierter Herzsport** unter ständiger physiotherapeutischer Betreuung
- ein starkes Ärztenetzwerk (ärztlich **überwachte Herzsportgruppen**)
- Absicherung der Patienten und Mitglieder bei akuten Erkrankungen/Unfällen durch einen **Notfallkoffer** und einen **Defibrillator**



Erkrankungen des Herzens:



Herzinfarkt
Herzschwäche
Herzinsuffizienz
Herzklappenfehler
Herzrhythmusstörungen
Perikarderkrankung
Angina pectoris
Koronare Herzkrankheit
Herzmuskelerkrankungen

HERZSPORTZENTRUM

Nach Beendigung eines akuten Klinikaufenthaltes oder einer Reha-Maßnahme haben Sie jetzt erstmals die Möglichkeit im physiotherapeutisch angeleiteten Umfeld des Bewegungs- und Gesundheitszentrums Apolda Ihren Gesundheitszustand zu stabilisieren. Wir bieten dies im Rahmen von Eigenleistungen an.

Es ergeben sich 3 Behandlungsphasen:

Stufe 1: wenige Wochen nach einem akuten Herzereignis (nach abgeschlossener Reha)

Stufe 2: Ca. 6 Monate nach regelmäßiger Teilnahme im Bewegungs- und Gesundheitszentrum und nach Stabilisierung des Gesundheitszustandes

Stufe 3: Vorbeugend präventiv, langfristige Stabilisierung des Gesundheitszustandes

Die Zuordnung zu den einzelnen Stufen erfolgt immer in enger Zusammenarbeit und nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt/ Ärztin, bzw. Kardiologen/ Kardiologin.



HERZSPORT

ab sofort in Kooperation mit der
Zentralklinik Bad Berka

**4 neue
Herzsportgruppen:
Melden Sie sich
jetzt an!**

In Zusammenarbeit mit:



Dr. med. Stefan Richter
Oberarzt, Facharzt für Innere Medizin,
Facharzt für Kardiologie



Antje Strzata
Praxis für Allgemeinmedizin,
Kapellendorf



Dr. med. Heiko Schneider
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Notfallmedizin



Dr. med. Volker Gräfe
Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie
Weimar

„Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es!“

„Starten Sie noch heute mit Ihrem Herzsport und erkundigen
Sie sich vor Ort nach unserem jeweiligen Gruppenzeiten.“

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an: Katrin Seitz, Physiotherapeutin, Kursleiterin, Vereinsvorsitzende,
Telefon 03644 6520600, Mobil 0162-9 43 68 28



Reha-Sport-
Apolda e.V.

Wir bewegen Sie!

HERZSPORT
in Apolda



HERZSPORT
in Bad Berka



Reha-Sport-Apolda e.V.

Heidenberg 24 · 99510 Apolda
Ärztelhaus · Seiteneingang, 1.0G

Telefon 03644 6520600 · Mobil 0162-9 43 68 28

info@reha-sport-apolda.de
www.reha-sport-apolda.de



Zentralklinik Bad Berka

Robert-Koch-Allee 9
99437 Bad Berka

Telefon 036458 5-0

gf@zentraklinik.de
www.zentralklinik.de



Katrin Seitz, Physiotherapeutin,
Kursleiterin, Vereinsvorsitzende