



<https://biz.li/3uqs>

TSG MIT NEUEM ANGEBOT HERZINSUFFIZIENZ

Veröffentlicht am 28.02.2024 um 09:36 von Redaktion AltkreisBlitz

Zu den bisherigen sechs Herzsport-Gruppen der Turnerschaft Großburgwedel (TSG), die Personen mit ärztlicher Verordnung als auch Teilnehmer in der Nachsorge ansprechen, gibt es künftig ein weiteres Angebot speziell für Patienten mit hohem kardiovaskulärem Ereignisrisiko.

Die neue Herzinsuffizienz-Gruppe ist mit maximal zwölf Teilnehmern kleiner als die anderen Herzsport-Gruppen, sodass eine umfassende Betreuung durch einen anwesenden Arzt und Übungsleiter gewährleistet ist. Die Übungsleiter aller Gruppen mit ärztlicher Verordnung verfügen über eine umfangreiche und erfolgreich abgeschlossene Ausbildung für den Rehasport im Fachbereich Innere Medizin.

Grundlage des Trainings der Herzinsuffizienz-Gruppe ist ein individuell dosiertes, aerobes Ausdauertraining ergänzt durch eine ebenfalls individuell dosierte, dynamische Kräftigung der Muskulatur. Zusätzlich werden Übungen zur Stärkung der Atemmuskulatur sowie zur Entspannung durchgeführt.

Ab dem 5. März findet das Training wöchentlich dienstags in der Zeit von 20 bis 21 Uhr in der Sporthalle des Gymnasiums statt. Interessierte werden gebeten, sich vorab mit Joachim Heigel, Leiter der Abteilung Herzsport, telefonisch unter 0170/3310228 in Verbindung zu setzen.