

## Liebe Herzpatientin, lieber Herzpatient aus Göttingen und Umgebung!

### "Wer rastet - der rostet"

Wir betreiben unseren Sport zur Gesundheitsförderung.

Herz(sport)gruppe, Koronarsport und Rehabilitationssport sind Begriffe, die für uns dieselbe Sache meinen: Bewegungstherapie für Herzpatienten, bei der durch richtig dosierte Belastung Herz und Kreislauf trainiert werden. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf und im täglichen Leben (z. B. spürbar beim Treppensteigen). Die Risikofaktoren der Herzkrankheiten wie zu hohe Blutfett-Werte, Übergewicht und Bluthochdruck werden besser und dauerhaft abgebaut. Beim Sport in der Herzgruppe lernen Sie, Ihre Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen. Sie werden nach kurzer Zeit bemerken, dass Ihr Selbstvertrauen gewachsen ist, kurz, Sie blicken hoffnungsvoller in die Zukunft.

### Was geschieht in unseren Herzgruppen?

Bei einfachen sportlichen Übungen und Spielen geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Jeder soll sich so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Übungsleiter und dem immer anwesenden Arzt für notwendig gehalten wird. Die Gefahr, dass Sie sich "übernehmen", besteht bei uns nicht. Die dauernde Abwechslung bei den Übungen, das spielerische Moment und das Gemeinsame in der Gruppe sorgen dafür, dass keine Verbissenheit aufkommt, sondern Freude und Spaß im Vordergrund stehen. Die Übungsstunden bieten auch Gelegenheit zu Meinungsaustausch und Gesprächen mit Teilnehmern, die schon länger dabei sind, und natürlich mit Übungsleiter und Arzt. Auch das kann eine wichtige Hilfe bei Ihren Problemen sein.

Neben den regelmäßigen Übungseinheiten in der Sporthalle, im Sommer auch auf dem Freigelände, gibt es die jährlichen Treffen zu Billard, Bowling, Minigolf, den Ausflüge auf den Golfplatz und die mehrtägige Flusswanderung mit Boot oder Fahrrad. Vielleicht fällt Ihnen aber auch etwas anderes ein, was in einer Gruppe mehr Spaß macht als allein? Dazu, aber auch zu den normalen Übungsterminen, sind auch nicht herzkrank Lebenspartner natürlich gern gesehen.

### Was sind die Voraussetzungen für die Teilnahme?

1. Die Verordnung bekommen Sie von ihrem Hausarzt/Facharzt auf dem Formular "Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport" (Formular 56). Die Deutsche Rentenversicherung hat ein eigenes Formular, das Sie i.d.R. von der Reha-Klinik mitbekommen.
2. Bei der Krankenkasse den Antrag bewilligen lassen. (Nach einem sogenannten Herzereignis haben Sie nach Krankenhaus und Anschlussheilbehandlung/Reha ein Anrecht auf 90 Übungseinheiten bzw. 24 Monate Förderung durch die gesetzliche Krankenkasse!)
3. Kontakt mit uns aufnehmen, Gruppe aussuchen und anschauen, besser: zur Probe mitmachen.

Teilnehmer, bei denen keine Abrechnung der Übungseinheiten über die Krankenkasse (mehr) möglich ist, und Lebenspartner zahlen neben dem SCW-Vereinsbeitrag einen monatlichen Beitrag von 10 € (= Abteilungsbeitrag). PKV-Patienten erhalten halbjährlich eine Rechnung.