

Was wird in der Herzgruppe getan?

Individuelles Ausdauertraining
Kräftigungs- und Dehnungsübungen
Ballspiele / kleine und große Spiele
Übungen mit Handgeräten
Entspannungsübungen
Übungsanleitungen für den Alltag

Erfahrungsgemäß kann es nach den ersten Übungsstunden kleine Anpassungsschwierigkeiten (Muskelkater) geben oder die Übungen gelingen nicht sofort. Geben Sie Ihrem Körper eine gewisse Zeit zur Anpassung. Sie werden erstaunt über den Erfolg sein!

Der größte Teil unserer Teilnehmer hat sich in allen Trainingsbereichen verbessert, fleißiges Üben vorausgesetzt.

Die Kosten

Einmalige Aufnahmegebühr: 8,00 €
Monatlicher Grundbeitrag : 6,00 €
Monatlicher Spartenbeitrag: 18,00 €
Stand : Feb. 2010

Mit einer Ärztlichen Verordnung besteht die Möglichkeit einer anteiligen Kostenübernahme durch ihre Krankenkasse.

Kontakt Herzsportgruppe

Heino Clasen
Tel.: 831 42 74
mail : heinoclasen@alice-dsl.net
mobil : 0172 410 24 91

Wolfgang Obertop
mail : svlurup-obertop@t-online.de

Internet

www.herzilein-svlurup.de



Kontakt

SV Lurup von 1923 e.V.
Flurstraße 7
22549 Hamburg

Geschäftsstelle
Tel: 831 55 46
Fax: 832 04 07

Öffnungszeiten:
Montag - Donnerstag
15.00 bis 18.00 Uhr
Freitag geschlossen

Internet : www.svlurup.de
mail : geschaefsstelle@svlurup.de



Informationsblatt der
Ambulanten Herzsportgruppe des
SV LURUP

Ambulante Herzsportgruppe SV LURUP

Die Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den größten gesundheitlichen Problemen der heutigen Zeit. Auf den ersten Blick klingt es widersprüchlich, aber eine angemessene und regelmäßige Belastung des Herzens und des Herz-Kreislauf Systems führt dauerhaft zu deren Entlastung.

Das Herz, als der wichtigste Muskel des menschlichen Körpers, benötigt ein spezielles Training. Dadurch wird eine Senkung des Blutdrucks, eine deutliche Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen und eine erhöhte Beweglichkeit erreicht. Nicht körperliche Inaktivität und Bettruhe, sondern früheste mögliche Bewegung und Aktivierung führen zu schnellen Erfolgen in der Herzinfarkt-rehabilitation.

Nicht nur für Herzinfarktpatienten.

Auch Menschen, die vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, sind bei uns ebenfalls gut aufgehoben und herzlich willkommen.

Eine vorherige Abklärung mit Ihrem Hausarzt ist empfehlenswert. Unsere Sportgruppen werden von je einem speziell ausgebildeten Trainer und einem Arzt gemeinsam betreut. Aufklärungsarbeit in Zusammenarbeit mit dem Dachverband „Arbeitsgemeinschaft Herz-Kreislauf Hamburg (Herz InForm)“ gehört ebenfalls zu unserem Angebot. Außerhalb des wöchentlichen Sportangebotes treffen wir uns zu gemeinsamen Unternehmungen, die von unseren Mitgliedern organisiert werden.

Schauen sie einfach mal vorbei

Ambulante Herzsportgruppe SV LURUP



Kanoutour
Fahrradtour
Minigolf-Turnier
Weihnachtsmarkt-
Bummel

Gemeinsam Freude
und Spass haben



Die gemeinsamen Unternehmungen werden von Mitgliedern der Herzsportgruppe organisiert

Ambulante Herzsportgruppe SV LURUP

Übungszeiten jeden Donnerstag

Gruppe : 1

Übungsgruppe von 18:00 bis 19:00 Uhr

Gruppe : 2

Trainingsgruppe von 19:00 bis 20:00 Uhr

Gruppe : 3

Trainingsgruppe von 20:00 bis 21:00 Uhr

Veranstaltungsort

Sporthalle

Ganztagsschule Franzosenkoppel
Franzosenkoppel 118

auch gut erreichbar mit der Buslinie 186



(c)www.openstreetmap.org

Sie sind jederzeit herzlich willkommen