



1980 nahm die erste Teilnehmergruppe das Angebot der kardiologischen Abteilung der Schussental-Klinik dankbar an. „ Sport eigens für Herzranke anzubieten, auszuüben.“ Initiator u. Förderer war damals Facharzt für Kardiologie Dr. Henning Borchers.  
Seit über 27 Jahren ist die Herzsportgruppe Aulendorf bei der SGA integriert.

### **Was ist Herzsport?**

Ambulanter Herzsport ist ein auf die individuelle Belastbarkeit des einzelnen Teilnehmers abgestimmtes Sporttherapeutisches Bewegungsprogramm für Patienten nach Akutereignissen wie Herzinfarkt, Bypassoperationen, Ballondilatation, Herzklappenersatz oder Herztransplantation, arterielle Hypertonie oder eine koronare Herzerkrankung.

Herzsport ist ärztlich verordneter Reha-Sport.

Bei jeder Herzsportstunde ist immer ein Arzt anwesend.

### **Ausgebildete Übungsleiter:**

Fr. Sonja Tempel, Fr. Gabi Spieß, Fr. Regina Müller

### **Was erwartet Sie?**

Gezieltes Aufwärmen, Gymnastik, Spiel, Koordinationstraining, Sturzprophylaxe, Moderates Ausdauertraining, Entspannungstraining, Schulung der Selbstwahrnehmung, Gangschulung u.v.m.

### **Kontakt:**

Karl-Heinz Lorch

Tel.: 07525-2741 oder 0151-28729013

Abteilungsleiter Herzsportgruppe

oder

Geschäftsstelle Sportgemeinschaft 1900 Aulendorf e.V.

Tel.: 07525 923 5320