

## Wer kann teilnehmen?



- Menschen mit chronischen Herz- und Kreislaufkrankungen (über den behandelnden Arzt bzw. Hausarzt).
- Nach stat./amb. Anschlussheilbehandlung (Rentenversicherungsträger bzw. freiwillig).
- Bei Teilnahme am DMP Koronare Herzerkrankungen

## Wie kann man teilnehmen?



Der Herzsport ist eine vom Arzt verordnete Therapie. Es werden maximal 90 Übungseinheiten genehmigt. Danach wird dem Patienten empfohlen, auf eigene Kosten bzw. in Eigeninitiative weiterhin sportlich aktiv zu bleiben. Eine Übungseinheit kostet dann nur 4,00 €/Std..

## Was wird benötigt?



- Verordnung/Empfehlung vom Arzt
- Einstufung der Ergometrie
- Genehmigung der Krankenkasse/  
Rentenversicherungsträger



## Kontaktdaten SV Stahl



Sportverein Stahl Hennigsdorf e. V.  
1. Vorsitzender: Bernd Götze

Hausanschrift:  
Heinestr. 2, 16761 Hennigsdorf

Tel.: 03302/49 36 03 (AB)  
Fax: 03302/49 48 54  
Email: [info@stahl-hennigsdorf.de](mailto:info@stahl-hennigsdorf.de)  
Internet: [www.stahl-hennigsdorf.de](http://www.stahl-hennigsdorf.de)  
 [www.facebook.com/stahlhennigsdorf](https://www.facebook.com/stahlhennigsdorf)

SV Stahl Vereinsapp für das Smartphone  
kostenlos downloadbar in den Stores

Sprechzeiten der Geschäftsstelle:  
Dienstag: 16 Uhr bis 19 Uhr

## Hauptverantwortlicher Arzt



Herr Dr. Martin Binder  
Berliner Str. 106, 16515 Oranienburg  
Tel.: 03301/53 05 25



Ein Kooperationsangebot der  
Oberhavel Kliniken GmbH mit dem  
SV Stahl Hennigsdorf e.V.

# HERZSPORT

in Hennigsdorf und Oranienburg



**Mit Sport machen  
Sie Ihr Herz fit!**





Mit Mitteln des Sports sowie sportlich ausgerichteter Spiele wird eine ganzheitliche Wirkung auf die Teilnehmer erreicht.

Der Herzsport richtet sich an Menschen mit koronaren oder anderen Herzkrankheiten, die durch Bewegungstherapie unter der Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes ihre Leistungsfähigkeit sowie Ausdauer, Koordination, Kraft und Flexibilität verbessern bzw. wiederherstellen möchten. Herzsport ist somit fast ebenso wichtig wie Medikamente.

Den strukturellen Rahmen bietet der SV Stahl Hennigsdorf, Abteilung Herzsport, mit den Gruppen Hennigsdorf und Oranienburg. Der Herzsport bietet die Möglichkeit, Gespräche mit dem Arzt vor Ort zu Fragen der Ernährung und Herz-Kreislauf-Problemen zu führen. Zielsetzung ist es, eine Verschlimmerung der Herzkrankheit zu verhindern, gesundheitsbewusstes Verhalten zu erlernen, die Motivation zum selbst durchgeführten Bewegungstraining zu stärken und soziale Unterstützung durch die Gruppe zu finden. Es ist eine Möglichkeit, das Wissen über die eigene Krankheit zu vertiefen und somit die Risikofaktoren zu verringern.

Nach dem Grad der Belastbarkeit des Patienten werden unterschieden:

**Übungsgruppen:** für Patienten, die gering belastbar sind.

In der Übungsgruppe wird schwerpunktmäßig Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit angeboten.

**Trainingsgruppen:** für Patienten mit besserer Belastbarkeit.

Hier werden vor allem Ausdauerübungen, Sportspiele und Gymnastik durchgeführt.

Während der gesamten Übungszeiten ist die medizinische Versorgung abgesichert. Im Notfall kann der/die anwesende Arzt/Ärztin sofort eingreifen.

## Herzsport in Hennigsdorf



Ort: Adolph-Diesterweg-Oberschule  
Turnhalle, Zugang über Fabrikstr. 5  
16761 Hennigsdorf

Zeit: Mittwochs, Gruppen zwischen 15.45 Uhr  
bis 19.00 Uhr.

Die Einstufung in die unterschiedlichen Herzsportgruppen erfolgt entsprechend Ihrer Belastbarkeit nach Rücksprache mit dem Übungsleiter und dem Arzt vor Ort.

Übungsleiterin: Frau Evelyn Hopfe  
Tel.: 030 - 21 88 125  
Email: hopfe.bprsv@t-online.de

Ansprechpartnerin: Frau Caterina Mayer  
Tel. Büro SV Stahl: 03302 - 493603 (AB)  
Email: c.mayer@stahl-hennigsdorf.de

Anmeldung: Jeweils zu Beginn der  
Übungseinheit bei der Übungsleiterin.

## Herzsport in Oranienburg



Ort: Sporthalle Lehnitz (ehemalige Kaserne)  
Mühlenbecker Weg 9  
16515 Oranienburg OT Lehnitz

Zeit: Montags,  
Gruppen zwischen 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Die Einstufung in die unterschiedlichen Herzsportgruppen erfolgt entsprechend Ihrer Belastbarkeit nach Rücksprache mit dem Übungsleiter und dem Arzt vor Ort.

Übungsleiterin: Frau Evelyn Hopfe  
Tel.: 030 - 21 88 125  
Email: hopfe.bprsv@t-online.de

Übungsleiterin/Ansprechpartnerin:  
Frau Caterina Mayer  
Tel.: 0172 - 9794046  
Email: c.mayer@stahl-hennigsdorf.de

Anmeldung: Jeweils zu Beginn der Übungs-  
einheit bei den Übungsleiterinnen.

## Zusätzliche Angebote



Weiterhin führen wir zusätzliche Sportgruppen:

- für Patienten mit peripheren arteriellen Verschlusskrankheiten (pAVK) und für Patienten mit Lungenkrankheiten und Asthma bieten wir in Oranienburg zwei Trainingsgruppen an.

Ort: Krankenhaus Oranienburg  
Abteilung: Physiotherapie  
Zeit: Dienstag 16.00 Uhr pAVK  
Dienstag 16.45 Uhr Lungensport/Asthma

- für Patienten mit Diabetes pAVK und Asthma bieten wir in Hennigsdorf zwei Trainingsgruppen an.

Ort: Turnhalle Adolph-Diesterweg Oberschule  
Hennigsdorf, Zugang über Fabrikstr. 5  
Zeit: Mittwoch 15.45 Uhr bis 16.30 Uhr  
Asthma/Gymnastik  
Mittwoch 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr  
pAVK/Diabetes

