

## Wann?

Herzsport:  
montags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Diabetessport:  
mittwochs 18.00 Uhr – 19:00 Uhr

## Wo?

Herzsport: in dem großen Raum  
Am der Kreissporthalle  
Am Anger 8, Hofgeismar  
Herzspo Diabetessport: in Halle  
Käthe-Kollwitz-Schule,  
D. Käthe-Kollwitz-Str. 6, Hofgeismar

Sie können sich jederzeit anmelden  
und in das laufende Trainingsprogramm  
einsteigen.

## Haben Sie noch Fragen?

Kontakt, Anmeldung und Infos über  
TSG 1848 Hofgeismar e.V.:

### Info- Telefon:

Wolf Gebhardt: Tel.: 05674/ 6424  
E-Mail: wug\_gebhardt@web.de

### Internet:

[www.tsg-hofgeismar.de](http://www.tsg-hofgeismar.de)

## Herzlich willkommen



„Wir freuen uns auf SIE“

## Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit Lizenz Innere Medizin:

Petra Keller

Anja Olschewski

Susanne Scholz

Harald Jakob

## Betreuende Ärzte der Herzsportgruppe:

Sibylle Mittnacht, Liebenau

Dr. med. Jürgen Mittnacht, Liebenau

Dr. med. Christiane Pöhls, Hofgeismar

TSG 1848 Hofgeismar e.V.



## Abteilung Herzsport



bietet Ihnen

**Herz- und Diabetessport**  
für Ihre Gesundheit !

Bereits in 2001 wurde die **Herzsportgruppe** der **TSG 1848 Hofgeismar** gegründet.

Wir erweitern jetzt unser Rehasportangebot um eine **Diabetessportgruppe**, weil Diabetes Typ 2 (Diabetes mellitus) inzwischen zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten in Deutschland gehört.

#### **Beide Rehasportgruppen**

- bieten **getrennt nach Herz-, Kreislaufkrankten und Diabetikern** die Möglichkeit, durch **wöchentliche Bewegung in Gruppen** einen wichtigen Beitrag zur **Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit** zu leisten,
- werden von **erfahrenen speziell ausgebildeten** und vom Landessportbund Hessen sowie vom Hessischen Behinderten- und Rehasportverband **lizenzierten Übungsleitern** in Sport, Spiel und Entspannungstechniken angeleitet.

Ein **Arzt** ist bei den **Übungsstunden der Herzsportgruppe immer anwesend.**

Fragen Sie Ihren **Hausarzt, Ihren Internisten, Ihren Kardiologen oder Ihren Diabetologen** nach diesen sinnvollen Rehasportmöglichkeiten. Sie erhalten dann eine:

**„Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport in Herzgruppen oder Diabetessportgruppen“**,

die Sie bei Ihrer **Krankenkasse** bzw. Ihrem **versicherungsträger** zur **Genehmigung** und **Kostenübernahme** einreichen.

Sie können sich allerdings erst einmal ganz unverbindlich einen Eindruck über unsere Angebote verschaffen, indem Sie bei uns „Herzsportlern“ oder „Diabetikern“ vorbeischaauen.

#### **Herzsport- und Diabetessport teilnehmen:**

Sie haben eine:

- **koronare Herzkrankheit**  
(Herzinfarkt, Bypass-Operation, Ballonweitung mit bzw. ohne Stent)
- **Herzklappenoperation**
- **Herzrhythmusstörungen**
- **chronische Herz-Kreislaufkrankungen**
- **Herztransplantation**
- **andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen**  
(Herzmuskelerkrankungen, Herzfehler)
- **Diabetes Typ 1 oder Typ 2**  
(Diabetes Mellitus)
- **Anschlussheilbehandlung**  
(nach stat./ambulanter Reha)



Im Vordergrund jeder Übungsstunde steht der **Spaß an gemeinsamen sportlichen Aktivitäten**, wobei **medizinische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse** zu Herz- und Kreislaufkrankungen sowie zu Diabetes stets **Berücksichtigung** finden.

Den strukturellen Rahmen hierfür bietet die **TSG 1848 Hofgeismar e.V.** Abteilung Herzsport.

Unsere **Rehasportangebote** haben das **Ziel**, eine **Verschlimmerung der Herzkrankheit und/oder Diabetes zu verhindern.**

Sie **finden** in der **Gruppe soziale Unterstützung** und haben zudem die Möglichkeit, sich mit anderen Gleichgesinnten auszutauschen, um das eigene Wissen über die Krankheit zu vertiefen. Sie erhalten **Anleitung zur Selbsthilfe und Selbstkontrolle**, die Ihre **Risikofaktoren** erheblich **verringern.**

**Sie erwarten ein ausgewogenes Trainingsprogramm mit:**

- **spezieller Gymnastik**
- **vielfältigen Bewegungsformen**
- **angepasstem Lauftraining**
- **aktiven Entspannungsübungen**
- **funktionaler Stressbewältigung**
- **Spiele und Ausdauertraining**  
und **sehr viel Spaß**

**Außerdem** bieten wir **Ihnen** und Ihren **Partnern** an, an den von der Abteilung selbstorganisierten **gesellschaftlichen und kulturellen Veranstaltungen** teilzunehmen.