



## Gesundheit durch Bewegung und Begegnung

Training bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**MONITOR-ÜBERWACHTES  
ERGOMETER-TRAINING**  
für Patienten mit Herz-  
Kreislauf-Erkrankungen

### Kosten: Herzsportgruppe

Die Teilnahme an den regulären Herzsportgruppen ist mit einer Reha-Verordnung vom Arzt kostenfrei und wird von Ihrer Krankenkasse oder vom Rentenbund bezahlt, egal ob Sie einmal oder zweimal pro Woche teilnehmen.

Ohne ärztliche Verordnung müssen Sie lediglich den monatlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von € 18.- plus eine einmalige Verwaltungsgebühr von € 5.- bezahlen.

### Veranstaltungsort des Ergometer- und Geräte-Trainings:

Sportstätten des  
Turn-Club Hameln  
Rennacker 2  
31787 Hameln

**Zeiten:**  
Montag und Mittwoch um 18:00

**Dauer:**  
30 Minuten Ergometer-Training  
30 Minuten leichtes Gerätetraining  
Zusammen maximal 60 Minuten



### Die regulären Herzsportgruppen finden an folgenden Tagen statt:

Frauen + Männer  
Mo 20.00 - 21.30 Uhr Halle West

Frauen  
Di 18.00 - 19.15 Uhr Hermannschule

Frauen + Männer  
Di 19.30 - 21.00 Uhr ERS Berufsschule

Frauen + Männer  
Fr 15.30 - 16.30 Uhr Hermannschule

Wir sind Mitglied der



Deutsche  
Herzstiftung

fair play

– druck zu top konditionen



updruck  
printmanufaktur





## Herzsportgruppen im Turn-Club Hameln

### Ziele:

- Verbesserung der Herzkreislauffunktion durch Senkung des Blutdrucks und Ruhepulses
- Optimierung von Stoffwechselstörungen
- Mehr Lebensqualität durch Steigerung des physischen und psychischem Wohlbefinden (z.B. Stressabbau)
- Lernen die eigene Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen, auch in der Freizeit und im Alltag
- Motivation zu einem dauerhaft herzgesunden Lebensstil
- Treffen, Austausch und Spaß in der Gruppe mit Gleichgesinnten

## Monitor-überwachtes Ergometer-Training

Während des Herz-Kreislauf-Trainings auf dem Fahrrad-Ergometer erfolgt eine kontinuierliche Überwachung der Herzschlagfolge und des Blutdruckverhaltens.

Störungen des Herzrhythmus und des Blutdruckverhaltens können so rechtzeitig erkannt werden, um eine Überforderung zu vermeiden.

Somit kann für Teilnehmer aller Altersgruppen eine effektive und risikoarme Belastungsstufe festgelegt werden.

In der Rehabilitation ist vor der Teilnahme an diesem Training ein aktuelles Belastungs-EKG aus der Klinik oder vom Haus- oder Facharzt vorzulegen.



Das klassische Ergometer für die Belastungs-EKG-Untersuchung. Vom leistungsstarken Ergometer für Belastungs-EKG und Leistungsdiagnostik bis hin zum eigenständigen Einsatz für ein herzfrequenzgesteuertes Training – die Integration unterschiedlicher Module bietet dem Anwender ein Höchstmaß an Flexibilität bei der Zusammenstellung „seines“ Ergometers.



Die leistungsstarke ers.2 Software ist eine intuitiv zu bedienende Software und ermöglicht ein vielseitiges und leitlinien-gerechtes Gruppentraining in der medizinischen Trainingstherapie mit bis zu 24 Patienten.

## Turn-Club Hameln von 1880 e.V.

Rennacker 2  
31787 Hameln  
(05151) 6 28 30  
info@tc-hameln.de

### Bürozeiten:

Montag	09.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch	16.00 - 19.30 Uhr
Freitag	09.00 - 12.00 Uhr

### Anmeldung Gesundheitssport:

Lilo Kunde  
(05151) 2 24 90

### Abteilungsleiterin Gesundheitssport:

Riikka Jaakkola-Henschel

