



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

Wir erlauben uns, Ihnen auf diesem Wege das neue Rehabilitationsangebot unserer Herzsportgruppen vorzustellen.

Aus dem Herzbericht der Deutschen Herzstiftung für das Jahr 2018 erfahren wir, dass die Herz-Kreislaufkrankungen mit jährlich 338.000 Sterbefällen immer noch die häufigste Todesursache im Erwachsenenalter sind.

Und vom Kardiologen und Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Herzstiftung, Professor Dietrich Andresen hören wir: „Trotz aller Fortschritte in der Herzmedizin haben Herz - Kreislaufkrankungen ihren Schrecken noch nicht verloren!“

Die Abteilung Gesundheitssport im Turn-Club Hameln eröffnet daher im Rahmen ihres Rehabilitationsauftrages das Zentrum für eine kardiale Prävention und Rehabilitation.

Ein Einsatz eines leitlinienorientierten Gruppentrainings mit 6 Sitz-Ergometern soll zusätzlich diese medizinische Trainingstherapie aber auch zur Primär- und Sekundärprävention angeboten werden.

Die Vorteile einer solchen Trainingsform betreffen die Teilnehmer und die Therapeuten/ Übungsleiter/Ärzte gemeinsam:

- mehr Sicherheit durch individuelle Belastungsanpassung von objektiven Messwerten
- verbesserte Teilnehmerschulung und Motivation durch direktes Feedback
- lückenlose Datenaufzeichnung
- Anpassung und Umstellen des Trainingsprofils während des laufenden Trainings.

An diesem Tag können Sie auch von Teilnehmern aus den Herzsportgruppen erfahren, welche Bedeutung diesem Bewegungsangebot sowohl für die Rückkehr in das Berufsleben als aber auch grundsätzlich zur Verbesserung der Lebensqualität zukommt.