



Wer sind wir...

...unsere Herzsportgruppe ist seit 2021 eine Reha-Sportabteilung des Turnverein 1872 Furtwangen e.V.

Bei uns können Patienten jeden Alters mit einer Herzerkrankung an einem wöchentlichen Gruppentraining unter qualifizierter und lizenzierter Herzsport-Leitung und einem ständig anwesenden Arzt teilnehmen.

Wer kann bei uns teilnehmen?

Sie haben:

- ♥ eine Herzkranzgefäßverengung
- ♥ eine Herz-Bypass oder Herzklappen Operation
- ♥ Herzrhythmusstörungen
- ♥ andere Herzkreislauferkrankungen

Wie funktioniert's

Fragen Sie Ihren Hausarzt, Kardiologen oder Internisten ob für Sie dieser Rehabilitationssport sinnvoll ist.

Sie erhalten dann eine

Verordnung für Rehabilitationssport in Herzsportgruppen

welche Sie bei Ihrer Krankenkasse bzw. Ihrem Versicherungsträger einreichen.

Diese Verordnung mit einem aktuellen Belastungs-EKG und Angaben Ihrer individuellen Belastbarkeit bringen Sie bitte zu uns bei Ihrer Anmeldung mit.

Sie können gerne unverbindlich für eine Schnupperstunde bei uns vorbeikommen.

Nähere Informationen dazu auf der Kontaktseite in diesem Flyer.


Unsere Ziele

Den Motor Ihres Körpers trainieren indem wir:

- ♥ die Herzleistung verbessern
- ♥ das Zusammenspiel von Herz-und Muskularbeit erleichtern
- ♥ die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie die Entspannungsfähigkeit fördern.
- ♥ das allgemeine Wohlbefinden verbessern

Bei unserem Training kommen Arzt- und Gruppengespräche sowie ein Erfahrungsaustausch nicht zu kurz.

Wir versuchen gegenseitig die Gemeinschaft zu stärken, damit man wieder Freude am Leben hat.





Kontakt

Kontakt

HerzSportGruppe

**Furtwangen u. Bregtal
Triberg-Schonach-Schönwald**

Ansprechpartner
Herzsportbereich:

Alexandra Zapf
Lizenzierte Herzport-Trainerin

Telefon privat 07723 / 5604
Mail: Alexandra.zapf@gmx.net

Peter Ilgner
Lizenzierter Herzsport-Trainer

Telefon privat
Mail: peterilgner@gmx.de

Dr. med. Hans-Joachim Schlayer
(Anwesender Arzt während den
Trainigstunden)

Ansprechpartner
Rehasport:

Geschäftsstelle des
Turnverein 1872 Furtwangen e.V.

Astrid Saum
Erwin-Wehrle-Straße 12
78120 Furtwangen
info@turnverein-furtwangen.de

Öffnungszeiten:
Montag & Donnerstag
jeweils von 17:00-19:00 Uhr

Weiterführende Infos
QR Code scannen



oder
www.turnverein-furtwangen.de



Mit uns zu mehr
Lebensqualität
und Freude

