



...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 lizenziert
Herzsport-Leitung und einem ständig
anwesenden Arzt teilnehmen.

Wer kann bei uns teilnehmen?

Sie haben:

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

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.

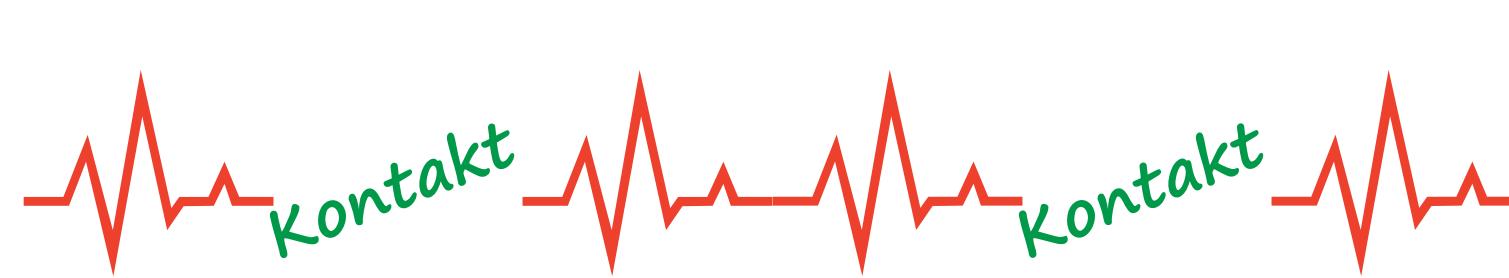
Den Motor Ihres Körpers trainieren
indem wir:

- ♥ die Herzleistung verbessern
- ♥ das Zusammenspiel von Herz- und
Muskelarbeit erleichtern
- ♥ die Ausdauer, Beweglichkeit und
Koordination sowie die Ent-
spannungsfähigkeit 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.





Ansprechpartner
Herzsportbereich:

Alexandra Zapf
Lizenzierte Herzport-Trainerin

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

Peter Ilgner
Lizenziertes 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



HerzSportGruppe
Furtwangen u. Bregtal
Triberg-Schonach-Schönwald



*Mit uns zu mehr
Lebensqualität
und Freude*

