

## Probetraining zum Schnuppern

Kommen Sie unverbindlich und kostenfrei zum Trainingsabend einer unserer Herzsportgruppen vorbei!

- + Testen Sie dabei, ob Ihnen das Training zusagt
- + Informieren Sie sich vor Ort bei der Übungsleitung und der ärztlichen Betreuung
- + Lernen Sie die begeisterungsfähigen und freundlichen Teilnehmer kennen
- + Versicherungsschutz für Sie besteht auch schon beim Probetraining

### Bitte mitbringen:

- + Gute Laune und Motivation
- + Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch
- + Erfrischungsgetränk
- + Gegebenenfalls auch ärztliche Unterlagen über Vorerkrankungen bzw. aktuelle Medikamente

**Denken Sie daran –  
die größte Verantwortung für Ihre Gesundheit  
tragen Sie selbst**

### Herzsportgruppen- Termine

**Traunstein** jeden Montag

- + 16:45 Uhr - 18:00 Uhr (Übungsgruppe)
- + 17:45 Uhr - 19:30 Uhr (Trainingsgruppe)

In der Turnhalle des Sozialpädagogischen Förderzentrums, Brunnwiese 2 in Traunstein

**Inzell** jeden Mittwoch

- + 17:30 Uhr - 18:45 Uhr (gemischte Gruppe)
- im Pfarrsaal St. Michael,  
Adlgasser Str. 21 in Inzell

**Tittmoning** jeden Donnerstag

- + 19:15 Uhr - 20:30 Uhr (gemischte Gruppe)
- in der Schulturnhalle Tittmoning

### **Bitte mitbringen:**

Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und etwas zum Trinken

### Kontakt

Geschäftsstelle  
Gesundheitssport Traunstein e. V.

Dr. med. Stefan Mang (1. Vorsitzender)  
Kastanienweg 11  
83224 Grassau

**T** 0176-72559291 (Ludwig Garschhammer, Übungsleiter)  
**E** gesundheitssport-ts@web.de



## Verein zur Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislaufkrankungen



## Herzsport

Nach den aktuellen medizinischen Erkenntnissen ist eine nachhaltige, bestmögliche Rehabilitation und Sekundärprävention bei einer chronischen Herz-/Kreislaufkrankung nur zu erreichen, wenn im Anschluss an eine stationäre Heilbehandlung bzw. Rehabilitation

- + zunächst in ärztlich überwachten Herzgruppen eine Sporttherapie, verbunden mit Hilfen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil, in Anspruch genommen wird

- + dieses Programm unter hausärztlicher Betreuung lebenslang z.B. in sog. "Nachfolge-Herzgruppen" praktiziert wird.

Herz-Rehasport in anerkannten Herzgruppen verordnet der Hausarzt oder der Kardiologe. Die Kosten dazu werden von den Krankenkassen derzeit bis zu 24 Monaten getragen.

### Ihre Vorteile in einer Herzsportgruppe

- + Ihrem Gesundheitszustand angepasster Sport unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin und unter ärztlicher Aufsicht
- + Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft verbessern sich durch Gymnastik, körperlichem Training und Spiel
- + Die Blutdruckwerte sinken, ebenso steigt das „gute“ Cholesterin an
- + Herzsport ist das preisgünstigste „Medikament“ ohne Nebenwirkungen
- + Ihr Wohlbefinden im Alltag, Beruf und in der Freizeit steigt
- + Sport in dieser besonderen Gruppe macht großen Spaß

**Herzlich willkommen!**



## Gesundheitliche Aspekte

### Herzsport ist für alle Patienten mit Herz-/Kreislaufkrankheiten

- + Jährlich sterben in Deutschland rund 500.000 Menschen an den Folgen von Herz-/ Kreislaufkrankungen!
- + Allein im Klinikum Traunstein werden jährlich mehr als 5.500 Patienten mit kardiologischen Diagnosen behandelt.
- + Herzsport sichert ihren Rehabilitationserfolg und senkt durch regelmäßige Bewegung sowie eine gesunde Ernährung das Risiko eines erneuten Infarktes um ca. 50 Prozent
- + Spaß an einem neuen Körpergefühl gibt es gratis dazu!

### Besonders empfohlen wird Herzsport ...

- + Nach Herzinfarkt, nach Ballondehnung oder Einsetzen eines Stents in die Herzkranzgefäße sowie nach Herzoperation
- + für Bluthochdruckpatienten
- + für Diabetiker als Hochrisikopatienten

**Mach mit – bleib fit!**



## Diabetes und Sport

### Ausgewogenes Training für Patienten mit Diabetes oder metabolischem Syndrom

Sport ist besonders bei Diabetes wichtig.

Als alltagsnahes Ausdauertraining ist er leicht durchzuführen und mit geringer Überlastungsgefahr verbunden.

Zur Vermeidung von falscher sportlicher Belastung sollte zuvor eine internistische oder kardiologische Untersuchung zur Abklärung der richtigen Trainingsintensität durchgeführt werden.

Sport bei Diabetes verordnet Ihr Hausarzt, und die Krankenkasse unterstützt Sie mit der Kostenübernahme in den ersten sechs Monaten.

### Zahlreiche positive Aspekte sprechen dafür

- + Körperliche Aktivität senkt den Blutzuckerspiegel und verbessert die Insulinempfindlichkeit der Zellen
- + Verbrennt zusätzlich Kalorien, baut Muskeln auf und führt so zu einem erhöhten Grundumsatz
- + Ist gesund und fördert die Fitness
- + Steigert die Lebensqualität
- + Begünstigt ein positives Körpergefühl
- + Kann auch von Untrainierten durchgeführt werden

**Aktiv für eine bessere Lebensqualität –  
Herzliche Einladung an alle Interessierte und ihre  
Partner!**

