



Reha-Sportgruppen

Herzsport

Herzgruppen betreuen chronisch Herzranke im Sinne einer lebenslangen Rehabilitation am Heimatort. Bezeichnet werden sie als ärztlich betreute und begleitete Selbsthilfegruppen, in denen die „Mündigkeit“ des einzelnen Patienten geweckt und gestärkt werden soll, damit er als „Fachmann seiner Krankheit“ kompetent Selbstverantwortung übernehmen kann.

Dazu erlernt er in den Herzgruppen die Einschätzung seiner eigenen körperlichen Belastbarkeit, die Beherrschung seiner persönlichen Risikofaktoren (Sekundärprävention) und die Bewältigung seiner persönlichen Behinderung durch die chronische Krankheit.

Der MTV Salzgitter bietet in dem neuen Sportzentrum zur Zeit zwei Reha-Gruppen an. Eine Übungsgruppe für weniger belastbare Teilnehmer und für belastbarere Teilnehmer, beide betreut durch Dr. Dach.

Training: Donnerstag
Uhrzeit: 18.30-19.30 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – kleine und große Halle
Übungsleiter: Nicola Basso und Annette Pötzsch

Es gibt die Möglichkeit in den Herzsportgruppen als Mitglied teilzunehmen.

Training: Montag
Uhrzeit: 15.00-16.00 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – kleine Halle
Übungsleiter: Nicola Basso

MTV Salzgitter | Jahnstraße 33 | 38259 Salzgitter
Tel. (05341) 396229 | www.mtv-salzgitter.de | info@mtv-salzgitter.de



Reha-Sportgruppen

Lungensport

Die kontinuierliche Ausübung von Lungensport - mit qualifizierten Fachübungsleitern / Fachübungsleiterinnen - ermöglicht die Aufrechterhaltung der im Rahmen der zeitlich befristeten stationär oder ambulant eingeleiteten rehabilitativen Trainingstherapie erreichten Effekte und verfolgt neben dem Gruppenerlebnis und dem Spaß an der Bewegung folgende Ziele:

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Verminderung der Atemnot und Exazerbationen, Stabilisierung der Erkrankung
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verringerung von erneuten Krankenhausaufenthalten

Training: Montag
Uhrzeit: 16.00-17.00 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – kleine Halle
Übungsleiter: Nicola Basso

Training: Mittwoch
Uhrzeit: 9.00-10.00 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – kleine Halle
Übungsleiter: Nicola Basso

Training: Donnerstag
Uhrzeit: 16.15-17.15 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – Entspannungsraum
Übungsleiter: Annette Pötzsch

Diese Stunden sind selbstverständlich als Mitglied ohne Zuzahlung auch wahrzunehmen.

Orthopädie

Reha-Sport hat das Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen, selbständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren.

Training: Montag
Uhrzeit: 17.00-18.00 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – kleine Halle
Übungsleiter: Nicola Basso

Training: Donnerstag
Uhrzeit: 17.30-18.30 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – kleine Halle
Übungsleiter: Nicola Basso

MTV Salzgitter | Jahnstraße 33 | 38259 Salzgitter
Tel. (05341) 396229 | www.mtv-salzgitter.de | info@mtv-salzgitter.de