

Herzsportgruppe

Der TSV 1848 Bad Saulgau e.V. bietet ab Freitag, den 09. Januar 2026 von 16.00-17.00 Uhr eine neue Herzsportgruppe in den Räumen der Reha-Klinik an.

Diese Herzsportgruppe trifft sich einmal in der Woche zum Bewegungstraining und wird von ausgebildeten und zertifizierten Übungsleiterinnen bei ständiger Anwesenheit eines Arztes oder eines Notfallsanitäters ausgeführt. Das Training beinhaltet gymnastische Bewegungsübungen, die speziell für Patienten mit koronaren Erkrankungen zusammengestellt wurden wie z. B. Aufwärmen, Kraft- und Ausdauertraining und Entspannungsübungen.

Herzsport wird vom Arzt verordnet und ist speziell für Personen mit kardiovaskulären Erkrankungen konzipiert, wie z.B. nach einem Herzinfarkt oder nach Herzoperationen.

Hauptziele: Stärkung des Herzens, Vermeidung von Schonverhalten, soziale und psychische Unterstützung. Es verbessert die körperliche Fitness und Gesundheit. Um an einer Herzsportgruppe teilnehmen zu können wird eine ärztliche Verordnung benötigt.

**Bei Fragen können Sie sich gerne an den TSV 1848 Bad Saulgau e.V. wenden.
Tel. 07581 537970, mail@tsv-badsaulgau.de**