

## > Information

Wir beraten Sie gern vor Ort in einem persönlichen Gespräch am Empfang.

**Telefon:** 030 - 25 94 96 13

**E-Mail:** [verein@herzhausberlin.de](mailto:verein@herzhausberlin.de)

**Persönlich:** Mo, Di, Do: 16.00-18.30 Uhr

## > Anmeldung

Die Anmeldung erfordert Ihre persönliche Anwesenheit.

Wir freuen uns darauf, Sie im herzhaus zu begrüßen.

**Bitte beachten Sie die Anmeldezeiten:**

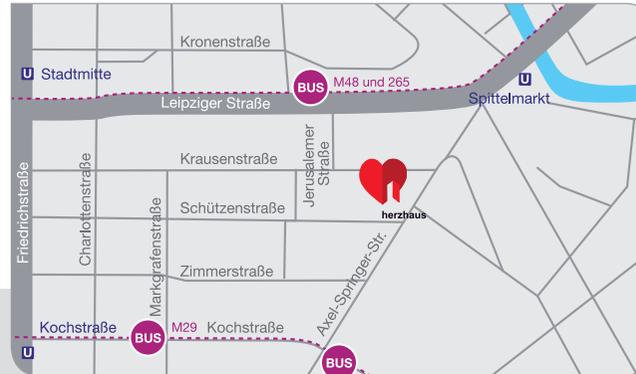
<b>Herzgruppen</b>	Mi	15.00 - 16.00 Uhr
<b>Lungen und Gefäßgruppen</b>	Mo / Mi	14.00 - 15.00 Uhr
<b>MAT - Orthopädische und neurologische Gruppen</b>	Di / Do	16.00 - 18.00 Uhr



Fr. Ladewig / Fr. Kanter / Fr. Novozhenets

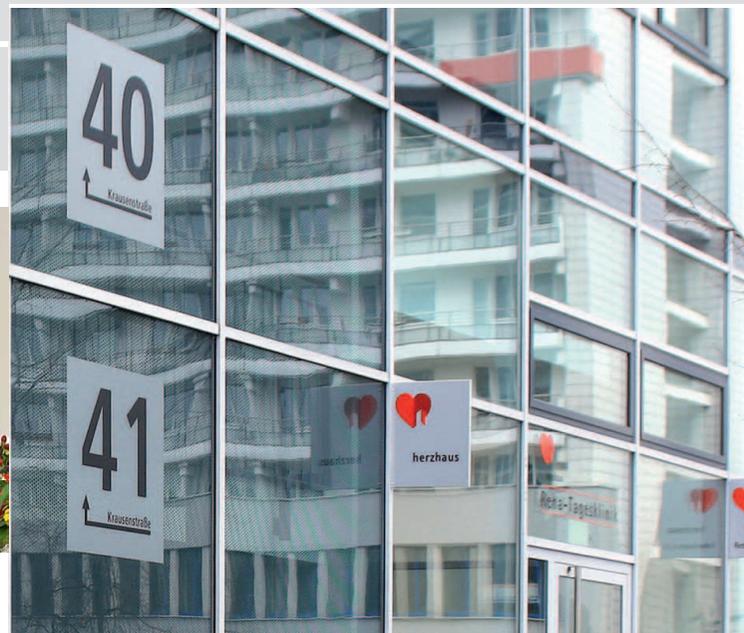
## Nutzen Sie unsere gute Verkehrsanbindung

- ▶ **U2** Spittelmarkt
- ▶ **U6** Stadtmitte, Ausgang Krausenstrasse
- ▶ **Bus** M48, 248, 265 und 147



**Krausenstraße 40/41 • 10117 Berlin**  
[www.herzhausberlin.de](http://www.herzhausberlin.de)  
[verein@herzhausberlin.de](mailto:verein@herzhausberlin.de)

**Tel: 030 - 25 94 96 13**  
**Mo, Di, Do: 16.00 - 18.30 Uhr**



**herzhaus**  
**Reha - Sport e.V.**

**Kommen Sie mit uns  
in Bewegung!**



**Berliner Sportverein für Rehabilitation  
und Gesundheitssport**

Krausenstraße 40/41 • 10117 Berlin  
[www.herzhausberlin.de](http://www.herzhausberlin.de)

# Bewegung ist Medizin ohne Nebenwirkungen

Fast 1000 Aktive trainieren unter fachkundiger Anleitung erfahrener Therapeuten mit fachspezifischen Lizenzen.

Die Trainingsprogramme werden ganztägig von Internisten und Kardiologen im Haus betreut.

Der herzhause Rehasport e.V. ist seit über 10 Jahren von allen Krankenkassen und der Rentenversicherung anerkannt und Mitglied in den entsprechenden Dachorganisationen wie LSB, BGPR und BSB, die die Qualitätssicherung übernehmen.



## Herzgruppe (60 Min. / 90 Min.\*)

Das Training umfasst Herzkreislaufgymnastik, Koordination, Kleine Spiele, Kraftausdauertraining, Atemtherapie, Entspannungstraining unter Belastungskontrolle mittels Pulsmessung und Wahrnehmung des subjektiven Belastungsempfindens.

\* zusätzlich mit PC-gesteuertem Ergometertraining mit EKG- und Blutdrucküberwachung



## Lungengruppe (45 Min. / 90 Min.\*)

Das Training beinhaltet Atemschule, Koordinations- und leichtes Krafttraining, Kleine Spiele, Entspannungsübungen, Qi Gong.

\* zusätzlich mit Pulyoxymetermessung



## Muskuläres Aufbautraining (45 Min. / 90 Min.\*)

Das Training ist besonders bei orthopädischen Erkrankungen geeignet. Es umfasst Herzkreislaufwärmerung, Krafttraining mit/ohne Gewicht bzw. Theraband, Koordinationstraining und Dehnungsübungen.

\* zusätzlich mit gerätegestütztem Training

**Bitte beachten Sie:** Das gerätegestützte Training bieten wir ausschließlich für Vereinsmitglieder an.



## Neurosport (90 Min.)

Das Training besteht aus gerätegestütztem Herzkreislauf- und Krafttraining, Training von Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Es ist besonders bei Bewegungs- und Sensibilitätsstörungen aufgrund neurologischer Erkrankungen geeignet.



## Gefäßgruppe (60 Min.)

Das Training ist besonders bei Durchblutungsstörungen der Beine geeignet. Es umfasst Geh- und Lauftraining, Koordinationstraining, Kleine Spiele, Übungen nach Ratschow, leichte Kräftigungsübungen der unteren Extremitäten und regelmäßige Gehstreckentests.