

> Anmeldung Rehasport

Bitte bringen Sie mit:

- > Ihre Reha-Sportverordnung
- > Ihre Krankenkassen-Karte
- > evtl. Befunde/Arztberichte
- > Herzgruppen: möglichst Belastungs-EKG und Herz-Ultraschall

Anmeldetermine:

Di	15:00 - 17:30 Uhr
Mi	14:00 - 16:00 Uhr
Do	15:00 - 17:30 Uhr

Für Herzgruppen: Bitte planen Sie min. **1 h** Zeit ein, da die Aufnahme zusätzlich ein Arztgespräch beinhaltet.

Wir freuen uns darauf, Sie im herzhaus zu begrüßen.

> Information

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

E-Mail: verein@herzhausberlin.de

Telefon: 030 - 25 94 96 13

Di - Do 15:00-16:30 Uhr

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
verein@herzhausberlin.de



herzhaus

Reha - Sport e.V.

**Kommen Sie mit uns
in Bewegung!**



**Sportverein für Rehasport
in Berlin-Mitte**

Krausenstraße 40/41 • 10117 Berlin
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 herzhaus Rehasport e.V. ist seit fast 20 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.