



WIE WERDE ICH HERZGRUPPEN-TEILNEHMER?

- **Ärztliche Verordnung:**
Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Kardiologen auf die Herzgruppe an. Er kann Ihnen die Teilnahme verordnen (in der Regel zunächst für 90 Übungseinheiten in 2 Jahren).
 - **Bewilligung durch die Krankenkasse:**
Gesetzlich Krankenversicherte legen diese Verordnung ihrer Krankenkasse zur Bewilligung vor.
 - **Nach einer stationären Rehabilitation:**
Die Klinik verordnet in diesem Fall die Teilnahme an einer Herzgruppe. Diese bewilligt dann der Rentenversicherungsträger (in der Regel für 6 Monate).
 - **Eine wohnortnahe Herzgruppe finden Sie**
 - durch Empfehlung Ihres Arztes oder Ihrer Krankenkasse oder
 - mit Hilfe der Herz-LAG Bayern, Höhenried 2, 82347 Bernried
 (0 81 58) 90 33-73 und 90 33-74
eMail: mail@herzgruppen-lag-bayern.de
und im Internet:
www.herzgruppen-lag-bayern.de
- Hier finden Sie u.a. ein Verzeichnis aller in Bayern bestehenden Herzgruppen.



Überreicht durch:



Ihre Herzgruppe am Wohnort

Herzlich Willkommen



Herz-LAG Bayern

www.herzgruppen-lag-bayern.de



HERZGRUPPE

WAS IST DAS?

Menschen mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen

nehmen dort auf ärztliche Verordnung mindestens einmal pro Woche teil.

Bewegungs- und Sporttherapie

steht im Mittelpunkt. Besonders dafür ausgebildete Übungsleiter und ein Arzt betreuen die Gruppe. Sie stehen mit Rat und Tat zur Seite. Die Teilnehmer werden entweder in einer sog. „Übungsgruppe“ (für gering belastbare Teilnehmer) oder einer sog. „Trainingsgruppe“ (für höher Belastbare) zu Bewegung und Sport (Gymnastik, Ausdauer, Spiel) angeleitet.

Entspannungsübungen

ergänzen wohltuend das Bewegungsprogramm.

Impulse und Tipps

für einen herzgesunden Lebensstil

erhalten Sie dort in Gruppen- und Einzelgesprächen mit dem betreuenden Team.

WAS BRINGT DAS?

Mehr Lebensqualität:

Sie verbessern Ihre Vitalität und steigern Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden. Und das heißt: Mehr Lebensfreude!

Ihr Herz profitiert

und wird belastbarer.

Belastungen richtig einschätzen –

das lernen Sie mehr und mehr. Auch für Alltag, Beruf und Freizeit.

Die Gruppe tut gut:

Gleichgesinnte treffen – vielleicht sogar Freundschaften schließen!

