

MTV Altendorf v. 1897 e.V.

Abteilungsleiterin Gesundheitssport

Annegret Mundt
Gehrenkamp 1
37603 Holzminden
Tel. 05531-8142644

E-Mail: amundt.altendorf@yahoo.de

Gruppenleiter Herzsport

Hans Jürgen Loh
Breslauer Str. 2
37603 Holzminden
Tel. 05531-61004
E-Mail: loh.hol@t-online.de

IK-Nr. 442328624

Ihr Weg zu uns in unsere ambulante Herzsportgruppe:

- Ihr Arzt verordnet Ihnen ambulanten Herzsport (auf dem Formular Nr. 56).
- Ihre Krankenkasse bescheinigt darauf die Kostenübernahme mit Stempel und Unterschrift.
- Mit dieser Verordnung kommen Sie in unsere Übungsstunde. Nach dem Ausfüllen eines Fragebogens weist Sie unser Übungsleiter ein und Sie nehmen am ambulanten Herzsport teil.

Alles andere, z.B. die Abrechnung mit dem Kostenträger, regeln wir für Sie.

Herzlich willkommen beim MTV Altendorf.

MTV Altendorf v. 1897 e.V. zertifizierter Gesundheitssportverein

Mit Wirkung vom 1. April 2010 wurde der MTV Altendorf erstmals als zertifizierter Gesundheitssportverein mit dem Angebot Reha-Sport und Funktionstraining zugelassen.

Nach der Bestätigung durch die Landesturnschule des Niedersächsischen Turner-Bundes in Melle, dass die Voraussetzungen in Bezug auf Organisation und Qualifikation der Leitung gegeben sind, wurde uns auch ein sog. Institutskennzeichen zugeteilt. Somit sind wir berechtigt, ärztlich verordnete Maßnahmen gem. § 20 Sozialgesetzbuch mit den Krankenkassen abzurechnen.

Bereits zuvor erhielt unser Verein die Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit" vom Deutschen Turner-Bund und "Sport pro Gesundheit" vom Landes Sport-Bund Niedersachsen für die Gruppe "präventive Wirbelsäulengymnastik".

Im Jahr 2014 wurden die Qualitätssiegel für die Angebote Nordic Fit Erwachsene, Nordic Fit Ältere und Fit bis ins hohe Alter (Turnen der Älteren) verliehen.

Als neuestes Angebot wurde am 1. Juni 2015 die ambulante Herzsportgruppe in das Vereinsprogramm aufgenommen.

Mit Florian Schöning, Annegret Mundt und Hans Jürgen Loh stehen dem MTV Altendorf drei gut ausgebildete Übungsleiter/innen der Lizenzstufe B zur Verfügung.

Weitere Angebote im Gesundheitssport des MTV Altendorf sind auf der Homepage des Vereins unter www.mtv-altendorf.de/Sportarten nachzulesen.

Unsere Qualitätssiegel



GESUNDHEITSSPORT



seit dem 01.06.2015

Ambulante Herzsport- Gruppe



Sport in einer ambulanten Herzgruppe

Zielgruppe

Der Sport in einer Herzgruppe richtet sich an Teilnehmer mit kardialen Problemen. Betreut werden Personen nach einem Herzinfarkt, nach einer Herzoperation bzw. anderen herzgefäßspezifischen Eingriffen.

Sinnvoll kann auch die präventive Teilnahme von entsprechend gefährdeten Teilnehmern auf Grund einer vom Arzt ausgestellten Verordnung sein.

Definition

Die Bewegungstherapie in der ambulanten Herzgruppe ist die ärztlich verordnete, individuell dosierte, der Leistungsfähigkeit des Patienten angepasste körperliche Aktivität.

In der Nachsorge nach einem Herzinfarkt wird der Patient in der Phase I „Akutphase“ in eine Klinik verlegt. Nach der Phase II „Rehabilitationsklinik“ (ambulant oder stationär) folgt die Phase III „Ambulante Herzgruppe vor Ort in einem Sportverein unter ärztlicher Aufsicht. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Herzsportler unter stabilen Voraussetzungen in eine Phase IV „Nachfolgegruppe“ ohne ärztliche Anwesenheit überführt werden.

Ziele

Übergeordnetes Ziel ist die Wiedereingliederung des Patienten in den Alltagsbereich, in die Familie, in die Gesellschaft und in den Beruf.

Durch geeignete Maßnahmen werden im Sinne einer Sekundärprävention Anregungen zur Lebensstiländerung gefördert, um kardiale Risikofaktoren abzubauen und eine gesunde Lebensweise zu unterstützen.

Inhalte

Um die Herzleistung zu stabilisieren bzw. zu verbessern ist regelmäßiges Training, insbesondere der allgemeinen aeroben Ausdauerleistungsfähig-

keit, aber auch der Kraft-, Beweglichkeits-, und Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit effektiv und deshalb Inhalte des ambulanten Herzsports. Dabei werden gesundheitsbezogene Informationen zur Erweiterung des Gesundheitswissens angeboten. Individuell angepasste, körperliche Belastungen unter ärztlicher Aufsicht sollen dem Teilnehmer helfen, wieder Selbstvertrauen in seine körperliche Leistungsfähigkeit zu gewinnen, eine realistische Selbsteinschätzung zu entwickeln und zur Entängstigung nach dem lebensbedrohenden Ereignis Herzinfarkt oder Herzoperation beizutragen.

Spielformen fördern interaktive Prozesse und soziale Kontakte in der Herzsport-Gruppe und stärken das Selbstwertgefühl.

Organisationsform

Der ambulante Herzsport wird in unserem Verein einmal wöchentlich angeboten. Die Übungszeit beträgt 60 Minuten pro Einheit. Der Herzsport wird in unserer vereinseigenen Sporthalle durchgeführt, kann aber auch bei entsprechender Planung und Witterung draußen in der Natur stattfinden.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl in der ambulanten Herzgruppe ist auf 20 Personen begrenzt.

Wesentliche Voraussetzungen

Die ambulante Herzgruppe wird während der Übungseinheit zwingend von einem Arzt beaufsichtigt.

Zusätzlich ist für den Notfall ein Telefon, ein Defibrillator und ein Notfallkoffer vor Ort. Die Zugangswege zur Sportstätte sind für den Notarzt und den Krankenwagen frei zugänglich.

Die Leitung der ambulanten Herzsportgruppe hat ein Übungsleiter mit einer gültigen Lizenz Übungsleiter B Rehabilitation „Sport in ambulanten Herzgruppen“.

Angebot seit dem 1. Juni 2015
im Gesundheitssport



Reha-Sport in der Herzgruppe

Montag, 17:00 – 18:00 Uhr

Turnhalle MTV Altendorf
An der Paulikirche 8

Übungsleitung:
Hans Jürgen Loh
Übungsleiter B – Reha-Sport
in Herzgruppen und bei Diabetes

Unter Beaufsichtigung
eines Arztes aus dem
Krankenhaus Holzminden