



## Herzsport-Nachfolgegruppe

**Unser Angebot für Herzpatienten, die nach Ablauf ihrer Reha-Verordnung an einem speziell abgestimmten Bewegungsprogramm teilnehmen möchten.**

**Mittwoch 15.30 - 17.00 Uhr Halle 3 Freya M.-Eschenfelder**

Die Herzsport-Nachfolgegruppe orientiert sich inhaltlich und organisatorisch am Herzsport: Gezielte Bewegung und Spiele, die Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung sowie Motivation und Befähigung zu einer aktiven Alltagsbewältigung.

Auch die regelmäßigen Puls- und Blutdruckkontrollen finden weiterhin statt. Defibrillator und Notfallkoffer befinden sich immer vor Ort, die ständige Anwesenheit eines Arztes während der Übungszeit ist jedoch nicht mehr notwendig. Ihre Übungsleiterin ist im Besitz einer gültigen Herzsportlizenz.

*Wir freuen uns auf Sie!*

**Wir bewegen  
Langenfeld**

## Voraussetzungen für die Teilnahme an unserer Herzsport-Nachfolgegruppe

In der Regel haben Sie vorher mindestens zwei Jahre regelmäßig an einer Herzsportgruppe teilgenommen.

Ein **Anamnesebogen**, den Sie bitte ausfüllen und sich von Ihrem behandelnden Arzt die Unbedenklichkeit der Teilnahme am Sport bestätigen lassen. Diesen erhalten Sie an der Rezeption.

Die **Vereinsmitgliedschaft** 13,50 EUR/Monat, ab 60 Jahren 10,50 EUR sowie der Fachbereich **Fit und Gesund** 10 EUR/Monat  
(Mindestlaufzeit 6 Monate, kündbar 4 Wochen zum Halbjahr, der Fachbereich zum Quartal)

Bei Eintritt wird einmalig eine Aufnahmegebühr in **doppelter** Höhe eines Monatsbeitrags erhoben.

Ansprechpartnerin zu der Herzsport-Nachfolgegruppe ist **Freya Moormann-Eschenfelder**. Wenn Sie Fragen an sie haben, wenden Sie sich bitte an unsere Rezeption.

### Infos und Kontakt:

SG Langenfeld 92/72 e.V.  
Langforter Straße 72 40764 Langenfeld

Tel. 02173 / 960950

[www.sglangenfeld.de](http://www.sglangenfeld.de)

Wir beraten Sie gern!



Wir bewegen  
Langenfeld