

### Was wird in der Herzgruppe getan?

Individuelles Ausdauertraining  
Kräftigungs- und Dehnungsübungen  
Ballspiele / kleine und große Spiele  
Übungen mit Handgeräten  
Entspannungsübungen  
Übungsanleitungen für den Alltag

Erfahrungsgemäß kann es nach den ersten Übungsstunden kleine Anpassungsschwierigkeiten (Muskelkater) geben oder die Übungen gelingen nicht sofort. Geben Sie Ihrem Körper eine gewisse Zeit zur Anpassung. Sie werden erstaunt über den Erfolg sein!

Der größte Teil unserer Teilnehmer hat sich in allen Trainingsbereichen verbessert, fleißiges Üben vorausgesetzt.

### Die Kosten

Einmalige Aufnahmegebühr: 8,00 €  
Monatlicher Grundbeitrag : 6,00 €  
Monatlicher Spartenbeitrag: 18,00 €  
Stand : Feb. 2010

Mit einer Ärztlichen Verordnung besteht die Möglichkeit einer anteiligen Kostenübernahme durch ihre Krankenkasse.

### Kontakt Herzsportgruppe

Heino Clasen  
Tel.: 831 42 74  
mail : [heinoclasen@alice-dsl.net](mailto:heinoclasen@alice-dsl.net)  
mobil : 0172 410 24 91

Wolfgang Obertop  
mail : [svlurup-obertop@t-online.de](mailto:svlurup-obertop@t-online.de)

Internet  
[www.herzilein-svlurup.de](http://www.herzilein-svlurup.de)



### Kontakt

SV Lurup von 1923 e.V.  
Flurstraße 7  
22549 Hamburg

Geschäftsstelle  
Tel: 831 55 46  
Fax: 832 04 07

Öffnungszeiten:  
Montag - Donnerstag  
15.00 bis 18.00 Uhr  
Freitag geschlossen

Internet : [www.svlurup.de](http://www.svlurup.de)  
mail : [geschaefsstelle@svlurup.de](mailto:geschaefsstelle@svlurup.de)



Informationsblatt der  
Ambulanten Herzsportgruppe des  
SV LURUP

## Ambulante Herzsportgruppe SV LURUP

Die Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den größten gesundheitlichen Problemen der heutigen Zeit. Auf den ersten Blick klingt es widersprüchlich, aber eine angemessene und regelmäßige Belastung des Herzens und des Herz-Kreislauf Systems führt dauerhaft zu deren Entlastung. Das Herz, als der wichtigste Muskel des menschlichen Körpers, benötigt ein spezielles Training. Dadurch wird eine Senkung des Blutdrucks, eine deutliche Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen und eine erhöhte Beweglichkeit erreicht. Nicht körperliche Inaktivität und Bettruhe, sondern früheste mögliche Bewegung und Aktivierung führen zu schnellen Erfolgen in der Herzinfarkt-rehabilitation.

### Nicht nur für Herzinfarktpatienten.

Auch Menschen, die vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, sind bei uns ebenfalls gut aufgehoben und herzlich willkommen.

Eine vorherige Abklärung mit Ihrem Hausarzt ist empfehlenswert. Unsere Sportgruppen werden von je einem speziell ausgebildeten Trainer und einem Arzt gemeinsam betreut. Aufklärungsarbeit in Zusammenarbeit mit dem Dachverband „Arbeitsgemeinschaft Herz-Kreislauf Hamburg (Herz InForm)“ gehört ebenfalls zu unserem Angebot. Außerhalb des wöchentlichen Sportangebotes treffen wir uns zu gemeinsamen Unternehmungen, die von unseren Mitgliedern organisiert werden.

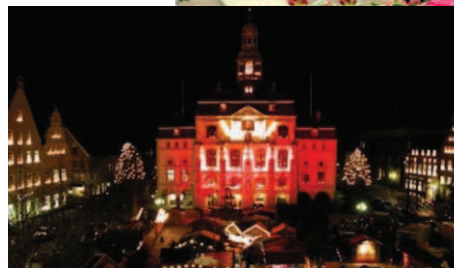
## Schauen sie einfach mal vorbei

## Ambulante Herzsportgruppe SV LURUP



Kanutour  
Fahrradtour  
Minigolf-Turnier  
Weihnachtsmarkt-  
Bummel

Gemeinsam Freude  
und Spass haben



Die gemeinsamen Unternehmungen werden von Mitgliedern der Herzsportgruppe organisiert

## Ambulante Herzsportgruppe SV LURUP

### Übungszeiten jeden Donnerstag

Gruppe : 1

Übungsgruppe von 18:00 bis 19:00 Uhr

Gruppe : 2

Trainingsgruppe von 19:00 bis 20:00 Uhr

Gruppe : 3

Trainingsgruppe von 20:00 bis 21:00 Uhr

### Veranstaltungsort

Sporthalle

Ganztagschule Franzosenkoppel  
Franzosenkoppel 118

auch gut erreichbar mit der Buslinie 186



(c)www.openstreetmap.org

Sie sind jederzeit herzlich willkommen