


## Informationen

Liebe  - sportfreunde und welche die es werden wollen,

Sport ist ein wichtiger Teil unseres Lebens.

Wir sollten uns alle auf mindestens eine Stunde Sport in der Woche freuen.

Dies bietet die Herzsportgruppe Vallendar seit 1985 an.

In Begleitung ortansässiger Ärzte/Kardiologen und vorhandenem Defibrillator wird mit den Herzsportlern in der vereinseigenen Turnhalle (Jahnstraße) des „Turnvereins 1878 e.V. Vallendar“, Sport getrieben.

Bisher nehmen an der Reha-Sportstunde Frauen und Männer teil, die

- pectanginöse Beschwerden haben,
- einen Herzinfarkt erlitten haben,
- Bypassoperationen hinter sich haben,
- Stent oder Defibrillatoren gesetzt bekommen haben,
- oder neue Herzklappen implantiert bekommen haben.

Ihr Kardiologe/Hausarzt kann Ihnen bei Beschwerden die Rehasportstunde verordnen, die von der gesetzl. Krankenversicherungsträgern gefördert wird.

Die **Herzsportgruppenstunde** findet jeden

**Donnerstag von 19:00Uhr – 20:30 Uhr**

in der **Jahnhalle in Vallendar** statt.

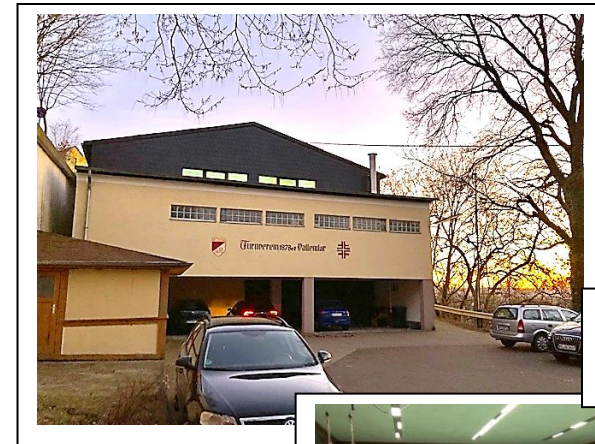
### **Schauen Sie doch mal rein!**

*Aufbau der Sportstunde:*

- *Gymnastikphase*
- *Ausdauerphase*
- *Spielphase*

In geselligem Beisammensein wird sich vor oder nach der

Sportstunde ausgetauscht.



## Herzsportgruppe




TV 1878 e.V. Vallendar

**Wir freuen uns auf Ihren unverbindlichen Besuch!**

**Tipp:** Bringen Sie Sportschuhe und Turnkleidung mit!

Weitere Informationen:

Herbert Reif, Tel:  0261 66604 // 0176 96002094