

Pressemitteilung

Presseeinladung und Veranstaltungshinweis

Herzsporttag 2018 in Hennigsdorf: Es geht um „Herz und Nieren“

Sehr geehrte Damen und Herren,

am Sonnabend, dem 27. Oktober 2018, laden die gemeinsamen Herzsportgruppen der Oberhavel Kliniken GmbH und des Sportvereins Stahl Hennigsdorf e.V. zum inzwischen neunten Herzsporttag ein. Den wollen sie wieder zum Anlass nehmen, um sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren und darüber zu informieren, welche Leistungen für herzkranken Patienten aktuell im Angebot sind. Beginn ist um 10 Uhr in der Sporthalle der Adolph-Diesterweg-Oberschule in Hennigsdorf, Fabrikstr. 5.

Zur Einstimmung wird Dr. med. Hans-Heinrich Minden, Chefarzt der Abt. für Innere Medizin der Klinik Hennigsdorf, gegen 10.20 Uhr einen Vortrag zum Thema „Herz und Nieren“ halten.

Danach beginnt um 10.45 Uhr die Präsentation „Herzsport“, bei der sich alle Beteiligten unter fachkundiger Anleitung an diversen Übungsgeräten ausprobieren können.

Um 11 Uhr wird es eine Erste-Hilfe-Vorführung geben. Im Anschluss daran präsentiert sich gegen 11.45 Uhr der Nachwuchs der Abteilung Ringen.

Bei einem Freundschaftsspiel zwischen den Herzsportgruppen Oranienburg und Hennigsdorf in der Sportart Volleyball wird der Herzsporttag dann langsam ausklingen.

Die AOK Nordost wird auch in diesem Jahr wieder mit einem Informationsstand vertreten sein.

Für den reibungslosen Ablauf des Herzsporttages 2018 sorgen die Übungsleiterinnen Evelyn Hopfe und Babett Dahms, Wolfgang Schönefeld mit seinem Team in Zusammenarbeit mit Heinz-Dieter Decker sowie der betreuende Arzt, Dr. med. Martin Binder, der auch durch das Programm führen wird.

Zum Herzsporttag 2018 sind auch alle Interessierten, die bisher noch nicht in einer der Herzsportgruppen aktiv waren, ausdrücklich dazu eingeladen, die sportlichen Angebote zu nutzen. Saubere Turnschuhe und Sportkleidung sind mitzubringen.

Sonnabend, 27. Oktober 2018

um 10 Uhr (bis 13 Uhr) in der

Sporthalle der Adolph-Diesterweg-Oberschule

*Fabrikstr. 5
16761 Hennigsdorf*

Vor achtzehn Jahren wurden die Herzsportgruppen in Oranienburg und Hennigsdorf durch eine gemeinsame Initiative der Oberhavel Kliniken GmbH und des Sportvereins Stahl Hennigsdorf e.V. ins Leben gerufen. Durch dieses gute organisatorische Zusammenspiel ist der Herzsport im Landkreis Oberhavel beispielhaft aufgestellt. Der Bedarf an Angeboten für den Herzsport wird damit fast im gesamten Territorium Oberhavel abgedeckt.

Klinik Oranienburg · Robert-Koch-Straße 2-12 · 16515 Oranienburg
Abteilung: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon : (0 33 01) 66 – 1133
Telefax : (0 33 01) 66 – 1124
Unser Zeichen:
Datum : 16.10.2018

Inzwischen sind an den Standorten in Hennigsdorf und Oranienburg in den beiden Gruppen zwischen 185 und 200 Teilnehmer aktiv, die durch ein Team von Therapeuten und Ärzten betreut werden.

Für herzkrankte Patienten ist der Herzsport ein gutes Instrument, die Krankheit positiv zu beeinflussen. Wer in einer Sportgruppe mitmachen möchte, benötigt im Regelfall eine Verordnung über Rehasport von einer Krankenkasse oder einem Rententräger. Es ist aber auch möglich, als Selbstzahler teilzunehmen.

Patienten, die an chronischen Herz- und Kreislauferkrankungen leiden, können durch diese gezielte Bewegungstherapie unter fachkundiger Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter sowie eines Arztes ihre Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Koordination, Kraft und Flexibilität verbessern.

Auch Entspannungsübungen gehören zum Herzsport-Angebot. Erklärtes Ziel ist es, eine Verschlimmerung der Herzkrankheit zu verhindern und gesundheitsbewusstes Verhalten zu erlernen. Aber es geht auch darum, die Motivation zum Bewegungstraining außerhalb der Gruppe zu stärken und durch die Gruppe die nötige soziale Unterstützung zu erfahren. Die Betroffenen haben so eine wertvolle Möglichkeit, das Wissen über die eigene Krankheit zu vertiefen und Risikofaktoren zu verringern.

Positive Effekte des Herzsports sind, dass Blutdruck und Herzfrequenz gesenkt und der Stoffwechsel, das seelische Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden.

In Abhängigkeit von der Belastbarkeit jedes Einzelnen werden die Übungs- bzw. Trainingsgruppen individuell zusammengestellt.

In Hennigsdorf wird seit geraumer Zeit – wie auch in Oranienburg am Standort der Oberhavel Kliniken GmbH – Sport für Diabetiker und Asthmakranke angeboten. Sie treffen sich immer mittwochs jeweils zum Kurs um 15.45 Uhr oder um 16.30 Uhr in der Sporthalle der Adolph-Diesterweg-Oberschule in Hennigsdorf, Fabrikstr. 5.

Die Hennigsdorfer Herzsportgruppen trainieren vor Ort ebenfalls immer mittwochs zwischen 15.45 und 19 Uhr in der Sporthalle der Adolph-Diesterweg-Oberschule in Hennigsdorf, Fabrikstr. 5.

Die Oranienburger Herzsportler kommen immer montags zwischen 16 und 20 Uhr in der Sporthalle auf dem ehemaligen Kasernengelände in Lehnitz zusammen. Dienstags gibt es um 16 Uhr und um 16.45 Uhr jeweils ein Kursangebot für Diabetiker und Asthmakranke in den Räumen der Physiotherapie in der Klinik Oranienburg, Robert-Koch-Str. 2-12.

Die Übungszeiten sind auch unter [www.stahl-hennigsdorf.de/Abteilung Herzsport](http://www.stahl-hennigsdorf.de/Abteilung%20Herzsport) und in einem Flyer auf dieser Homepage veröffentlicht.

Kontakt für weitere Informationen:

Heike Wittstock
Pressesprecherin

Oberhavel Kliniken GmbH
Robert-Koch-Str. 2-12
16515 Oranienburg

Tel.: 03301/66-1133
E-Mail: wittstock@oberhavel-kliniken.de
www.oberhavel-kliniken.de

Caterina Mayer
Leiterin der Abt. Herzsport

SV Stahl Hennigsdorf e.V.
Heinestr. 2
16761 Hennigsdorf

Tel.: 03302/223149
www.stahl-hennigsdorf.de