

Auch bei einer schon bestehenden Herzerkrankung sollten Sie über Ihre Lebensqualität nachdenken.

Regelmäßige sportliche Bewegung entsprechend Ihrer derzeitigen Belastungsmöglichkeit, kann Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit verbessern. **Bei kräftigerer Muskulatur muss Ihr Herz weniger leisten.**

Es kommt zur Ökonomisierung des Kreislaufsystems, welches dazu führt, dass Ihr Herz bei geringerem Aufwand mehr leistet. Das Verhältnis von Schlagzahl und bewegter Blutmenge wird verbessert.

Neben der Verbesserung der Reaktionsfähigkeit stellt sich auch ein verbessertes Wohlbefinden ein.

Je regelmäßiger Sie zu einer Bewegungseinheit kommen, je deutlicher werden Sie die positiven Effekte selbst wahrnehmen können. Häufig sieht der Arzt den positiven Einfluss auf Ihren Blutdruck und auf die Blutfette.

Bei maßvollem Essverhalten auch Gewichtsreduktion.

Der Spaß in der Gruppe hilft Ihnen dabei.

Mit einem verbesserten Selbstwertgefühl können Sie Ängste/Vorbehalte besser bewältigen. In einer Gruppe mit Gleichgesinnten lässt sich manches besser verarbeiten, man kann sich austauschen und die Freizeit besonders fröhlich gestalten.

Bei uns verliert keiner -

jeder gewinnt und die

Regelmäßigkeit bringt den Erfolg!