



# Herzsport

## Zur Historie

Anlässlich einer Jahreshauptversammlung des TuS Xanten im Mai 1982 regte Herr Dr. Klaus Floss an, eine Koronarsportgruppe in das Sportgeschehen des Vereins zu integrieren. Am 07. Oktober leitete Herr Ortwin Wittek die erste Übungsstunde in der damaligen Turnhalle der Bemmelschule. So entwickelte sich diese Sportgruppe bis zum heutigen Tag.

## Welche Ziele verfolgen wir in dieser Herzsportgruppe?

Herz-Reha Sport ist eine wichtige und effektive Maßnahme für Patienten, die nach einer Herzerkrankung ihre Gesundheit verbessern und langfristig stabilisieren möchten. Nachfolgend einige Argumente, die für den Reha Sport sprechen:

- Verbesserung der körperlichen Fitness: Der Reha Sport zielt darauf ab, die körperliche Leistungsfähigkeit langsam und sicher zu steigern. Durch gezielte Übungen wird die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert, was die Lebensqualität erheblich steigern kann.
- Steigerung der Lebensqualität: Durch die Verbesserung der Fitness und die Förderung der Gesundheit nach einer Herzerkrankung fühlen sich die Teilnehmer oft fitter und vitaler. Das kann auch das seelische Wohlbefinden steigern und zu einer positiven Einstellung zum Leben führen.
- Reduktion von Risikofaktoren: Herz-Reha Sport trägt dazu bei, wichtige Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, hohe Blutfettwerte und Diabetes zu senken. Eine regelmäßige Bewegung hilft, diese Werte zu normalisieren und das Risiko für Folgeerkrankungen zu verringern.
- Verminderung des Rückfallrisikos: Studien zeigen, dass Menschen, die an einem Herz-Reha Sport teilnehmen, ein deutlich geringeres Risiko für einen weiteren Herzinfarkt oder andere kardiovaskuläre Ereignisse haben. Durch die regelmäßige Bewegung wird das Herz-Kreislaufsystem stabilisiert und gestärkt.
- Individuelle Anpassung: Der Reha Sport wird immer individuell an den Zustand und die Fähigkeiten des Teilnehmers angepasst. Die Übungen werden so gestaltet, dass sie den aktuellen gesundheitlichen Zustand berücksichtigen und gleichzeitig eine schrittweise Steigerung ermöglichen.
- Motivation durch die Gruppenatmosphäre. Der Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, schafft ein unterstützendes Umfeld und fördert den sozialen Zusammenhalt.

- Medizinische Betreuung: Während des Herz-Reha Sports wird der Teilnehmer von qualifizierten Übungsleiterinnen und Ärzt:innen begleitet. Das bedeutet, dass mögliche gesundheitliche Risiken frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

Insgesamt bietet der Herz-Reha Sport also eine umfassende Möglichkeit, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, gesundheitliche Risiken zu senken und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

### **Wer unterstützt uns dabei?**

Für die ärztliche Betreuung sind verantwortlich:

Dr. Anika Döll, Dr. Bernd Göke, Dr. Eva-Maria Lukei, Herr Lothar Miele,  
Dr. Sultan Mangal, Dr. Anduena Ndoni und Dr. Christiane Rinnen.

Als qualifizierte Übungsleiterinnen, stehen zur Verfügung:

Eva Fritz und Sylvia Hermens

Darüber hinaus engagieren sich viele ehrenamtliche Helfer:innen, um den reibungslosen Ablauf sicherzustellen.

Abteilungsleiter:

Detlef Tittel, ☎+49 2802 3501 📞+49 171 6551618

Über die genannten Telefonnummern bekommen Interessierte weitere Informationen. Nach Absprache auch an den Übungsabenden jeweils Donnerstag ab 17:45 Uhr in der Sporthalle Bahnhofstraße in Xanten.

Zusätzliche Information:

Seit dem 01. Januar 2025 sind wir Mitglied beim Behinderten- und Rehabilitationssportverband, Nordrhein-Westfalen e.V.