



**SV München-Laim e.V.** seit 1910

Der Sportverein in Ihrer Nähe.



## Präventionsgymnastik - Herz

„Prävention kostet Sie nur einen Cent, Rehabilitation wird sie einen Euro kosten“

(frei nach Benjamin Franklin). Doch wie funktioniert Prävention? Wer kann Ihnen garantieren, dass Sie das Richtige tun um fit und gesund zu bleiben? Garantie kann es keine geben, aber es geht um Risikovermeidung und dies können Sie erreichen, wenn Sie Ihren Körper nicht nur einfach trainieren, sondern zunächst Bewusstsein aufbauen, Ihre Schwächen erkennen und akzeptieren, um sie dann gezielt und effektiv zu beseitigen. Herz-Sport ist eine Rehabilitationsmassnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen. Das Ziel ist die Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten.

Im Einzelnen :

- Verbesserung der körperlichen Ausdauerfähigkeit
- Lernen, wie man sich optimal belastet und motiviert
- Lernen, die neue physiologische Situation anzunehmen und seine neuen Grenzen kennenzulernen
- Lernen, die psychologische Problematik ( Erkennen der eigenen Schwächung, Leistungsangst ) zu überwinden
- Vermeidung falscher Schonung, die Anpassung der Koordination und das Erkennen der vorhandenen Leistungsfähigkeit und deren Grenzen
- Stabilisierung des Rumpfes
- Mobilisation der Wirbelsäule, Hüfte und Sprunggelenke
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der alltags- und sportsspezifischen Belastbarkeit

Geleitet werden die Stunden von unserer Trainerin

### **Natalia Herz**

- Übungsleiterin B - Prävention
- Entspannungspädagogin
- Indian Balance Instructor



### **Termin :**

Freitags, 15:00 - 15:55 Uhr, Hallenteil 3

Infos unter : [www.svlaim.de](http://www.svlaim.de)

E-Mail : [info@svlaim.de](mailto:info@svlaim.de)

Wir freuen uns auf Sie !



Wenn Sie über Termine oder Ereignisse auf Ihrem Smartphone via WhatsApp von uns informiert werden wollen, schicken Sie an die Nummer 0177 / 2352263 eine Nachricht mit Ihrem Vor- und Nachnamen unter dem Stichwort "SV Laim". Bitte speichern Sie die Nummer unter SV Laim ab. Falls Sie keine Nachrichten mehr erhalten wollen, schicken Sie einfach ein „Stopp“.

WIR MACHEN SPORT.