



Stephan Schweizer

Rappenäcker 31

73312 Geislingen

Tel. gesch. (0 73 31) 20 04 55

Tel. privat (0 73 31) 6 11 43

Fax (0 73 31) 20 04 57

Email schweizer@medipha.de

Übungsstunden

Die Übungsstunden finden jeweils donnerstags in der Wölkhalle in Geislingen wie folgt statt:

Gruppe 1, 2 und 3

17.45 - 18.45 Uhr

**Entsprechend Ihrer Belastbarkeit
werden Sie in eine
dieser Gruppen eingeteilt.**

Gruppe 4, 5 und 6

18.50 - 19.50 Uhr

Teilnahmebedingungen

Bei Aufnahme in unsere Herzsportgruppen sind med. Unterlagen vorzulegen, aus denen mindestens die Belastbarkeit in Watt sowie der Trainingspuls zu entnehmen sind. Ebenso werden Kopien der wichtigsten med. Befunde benötigt. Falls Sie keine Verordnung der LVA oder BFA mitbringen, erhalten Sie von uns ein Formular, das dem Haus- oder Facharzt vorzulegen ist und von der Krankenkasse bestätigt werden muss.

Anzukreuzen ist vom Arzt und der Kasse i.d.R.: **90 Übungseinheiten / 24 Monate**

Bei ärztlicher Verordnung ist **keine** Eigenbeteiligung zu entrichten.

Ohne Verordnung kann man als Selbstzahler am Herzsport teilnehmen, indem man TG-Mitglied wird. Es fällt dann ein Jahresbeitrag von € 150,- an. Bei unterjährigem Vereinseintritt wird nur ein anteiliger Beitrag für das Jahr fällig, bei halbjährlicher Kündigung wird ein halber Jahresbeitrag zurückerstattet. Eine Kündigung funktioniert ganz einfach durch einen Vordruck, der im Formularordner ausliegt.

Hinweise für die Übungsstunde:

Am Ende der Übungsstunde müssen Sie Ihre Teilnahme in dem für Sie angelegten Teilnehmerblatt eintragen bzw. unterschreiben. Das Formular liegt in einem in der Halle ausgelegten Ordner aus. Wir benötigen diesen Nachweis für die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse bzw. als Nachweis für Ihre Teilnahme.

Wir haben in unseren Gruppen Teilnehmer unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Belastbarkeit. Das Übungsangebot kann deshalb nicht auf jede/n Einzelne/n abgestimmt sein.

Deshalb sollten Sie nur so viel und so lange bei den Übungen mitmachen, wie es Ihnen ohne große Anstrengung möglich ist. Der Wechsel in eine andere Gruppe ist nach Absprache mit dem Übungsleiter und Arzt evtl. möglich.

Sie können bei allen Übungen

- auch mit geringerer Intensität mitmachen
- zwischendurch eine Pause machen
- den Übungsvorgang unterbrechen oder beenden.

Bezüglich der Geh- oder Laufstrecke und Zeitdauer erhalten Sie von den Übungsleitern entsprechende Auskunft und Anleitung.

Bei Beschwerden vor allem im Zusammenhang mit Ihrer Herzkrankheit wenden Sie sich an den jeweils anwesenden Arzt oder die Ärztin.

Wenn Sie weitere Fragen haben, besprechen Sie es bitte mit den Übungsleitern oder Ärzten unserer Herzsportgruppen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude bei uns !