

## Bewegung ist Herzenssache

Fast alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen hatten schon einmal Probleme mit dem Herzen und sind trotzdem mit Feuereifer dabei, denn sie haben ein gemeinsames Ziel: *verhindern, dass die Koronararterien im Herz noch einmal verstopfen.*

Und zur Sicherheit ist neben der Übungsleitung immer ein Arzt oder eine Ärztin dabei, mit Notfallkoffer und Defibrillator – falls doch einmal etwas passiert, ist sofort Hilfe zur Stelle.

## In einer Herzsportgruppe...

- ... verbessern Sie Ihre Belastbarkeit
- ... erhöhen Sie Ihre Ausdauer
- ... werden Sie sicherer im Alltag
- ... erleben Sie Spaß und Unterstützung
- ... bekommen Sie mehr Lebensqualität



## Wer wir sind...

Die meisten von uns sind ehemalige Patienten des Herzzentrums der Universität Erlangen-Nürnberg, zu denen sich Patienten aus anderen Kliniken gesellt haben. Die HKI wurde 1987 unter Mitwirkung von Ärzten der Universität als ambulante Herzgruppe gegründet. Sie ist ein eingetragener Verein und von den Krankenkassen und der Deutschen Rentenversicherung als Herzsportgruppe anerkannt.

## Welche Gruppe ist für mich geeignet?

Die Einteilung in eine Herzsportgruppe erfolgt grundsätzlich durch einen HKI-Arzt. Entscheidend ist ihre persönliche Belastbarkeit. Da wir im gesamten Stadtgebiet und im Landkreis Sportstätten und Turnhallen angemietet haben, gelingt es meist, ein wohnortnahes Angebot zu machen. Alle zur Verfügung stehenden Gruppen finden Sie auf dem Einlegeblatt.

## Welche Unterlagen benötigen Sie?

Ihr Arzt verordnet Herzsport auf dem „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ (Vordruck 56), wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind. Privatversicherungen und Beihilfestellen fordern häufig ein formloses ärztliches Attest. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung oder Beihilfestelle nach den Voraussetzungen. Hilfreich – aber nicht zwingend – ist es, wenn der Antrag Ihrer Krankenkasse vor der ersten Teilnahme am Herzsport genehmigt wurde.

Während einer Anschlussheilbehandlung (AHB) oder Reha-Maßnahme, deren Kosten von der Deutschen Rentenversicherung (DRV) getragen werden, erstellt die Reha-Klinik bzw. Reha-Einrichtung diese Verordnung auf speziellen Vordrucken der Rentenversicherung (Formular G850).



## Was Sie sonst noch benötigen...

Zusätzlich zur Verordnung sollten Sie beim ersten Besuch diese Unterlagen mitbringen:

- Ärztlicher Untersuchungsbefund (nicht älter als 3 Monate)
- Nach stationärer Rehabilitation: Bericht der Rehaklinik

Dadurch erhalten der betreuende Gruppenarzt und die Übungsleitung alle wichtigen Informationen über Ihr Krankheitsbild, die Medikation und zur aktuellen Belastbarkeit.





## Wie läuft eine Herzsportstunde ab?

Trainiert wird unter Anleitung einer für den Herzsport ausgebildeten Übungsleitung sowie unter ärztlicher Kontrolle. Wie intensiv Sie trainieren, richtet sich nach Ihrer Belastbarkeit (in Watt) und Ihrer Trainingsherzfrequenz, die Ihr Kardiologe feststellt.

Eine Übungsstunde dauert mindestens 60 Minuten und setzt sich in der Regel aus mehreren Elementen zusammen:

- Aufwärmen
- Übungen zur Bewegungskoordination
- mäßiges Krafttraining
- Verbesserung der Ausdauer
- Entspannungsübungen

In den 90-minütigen Trainingsgruppen bildet oft ein Ballspiel (z. B. Volleyball) den Abschluss.



## Wie wir uns finanzieren...

Für ärztlich verordnete Herzsportstunden erhalten wir von den Krankenkassen bzw. der Rentenversicherung eine Vergütung. Eingeschriebene Mitglieder tragen mit ihrem Mitgliedsbeitrag einen beträchtlichen Anteil an den laufenden Kosten. Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar. Daneben erhält die HKI Zuschüsse aus Landesmitteln. Für die Anschaffung von Sportgeräten sind Spenden immer sehr willkommen.

## Werden Sie Mitglied in der HKI!

Krankenkassen und Rentenversicherung empfehlen eine Mitgliedschaft in einer Herzsportgruppe, weil dann auch über die Förderung der Kasse hinaus eine Teilnahme möglich ist. HKI-Mitglieder haben außerdem den Vorteil, dass sie sogar mehrfach wöchentlich eine Sportstunde besuchen können. Zusätzlich gibt es ein umfangreiches Angebot (Wandern, Vorträge, Reisen) und viermal im Jahr unsere interessante Mitgliederinformation.

So erreichen Sie uns!  
Telefon: 09131 972170  
Email: [info@hki-erlangen.de](mailto:info@hki-erlangen.de)  
[www.hki-erlangen.de](http://www.hki-erlangen.de)  
Hier finden Sie neben weiteren Informationen auch ein Anmeldeformular.



Fotos: Barbara Warner, Erlanger Foto Amateure (EFA)



# Die Herzsportgruppe

Ihre große Chance als Herzpatient!



Herz-Kreislauf-Initiative **HKI**  
Erlangen

Von Ihrer Reha-Klinik oder Ihrem Arzt wurde Ihnen Herzsport empfohlen. Wir informieren Sie über die Chancen, die Ihnen eine Herzsportgruppe bietet!