



Ambulante Herzgruppe Radolfzell e.V.

Aktuelle Infos und Hinweise

30. Juli 2024

Heute melden wir uns aus unserer kurzen Sommerpause mit aktuellen Infos und Hinweisen für unsere aktiven Mitglieder 😎:

> **Wichtige Tipps für weitere heiße Sommertage von unserem Ärzteteam**

Für Herzpatienten bedeuten bereits Temperaturen über 25°C und eine Luftfeuchtigkeit über 50% eine zunehmende Herzkreislaufbelastung. Je nach Alter, Krankheitsbild, individueller Empfindlichkeit können die Grenzwerte leicht variieren. Bitte meiden Sie über diesen Werten stärkere körperliche Belastungen. Intensivere Bewegungsabläufe sollten Sie in die frühen Morgenstunden verlegen. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (nach Angaben Ihres Hausarztes).

> **Wiederbeginn nach der Sommerpause**

Wie im Jahresprogramm veröffentlicht, beginnen wir am **21. August** mit 3 Outdoor-Übungsabenden (Gymnastik und Ausdauertraining). Bitte Nordic Walking-Stücke mitbringen. Treffpunkt: Halle/Kurmittelhaus zu den üblichen Zeiten. Falls es witterungsbedingt notwendig ist, werden wir kurzfristig in die Hallen ausweichen (bitte auch Hallenschuhe und Trinkwasser mitbringen).

> **Ab dem 11. September starten wir mit einer weiteren Rehasport-Gruppe**

Die Nachfrage nach kurzfristig freien Plätzen steigt stetig. Um weiteren Patienten zeitnah eine Aufnahme zu ermöglichen, überprüfen wir gerade die aktiven Teilnahmen und aktuellen Dokumente in den laufenden 7 Gruppen. Alle Listen sind knapp an der maximalen Kapazitätsgrenze. Daher freuen wir uns sehr über die Zusage von zwei qualifizierten, beliebten Übungsleiterinnen, die diese 8. Gruppe übernehmen werden. Weitere Infos folgen.

Bitte beachten Sie immer und regelmäßig unsere Informationen und kurzfristigen Hinweise im Newsticker und unter den Links AKTUELLES und JAHRESPROGRAMM

www.herzsport-ahr.de

Wir wünschen allen noch schöne, erholsame Sommertage und bedanken uns ganz herzlich für das gute, erfolgreiche Miteinander.

Passen Sie gut auf sich auf!

Ihr
AHR-Team