



## Übungsleiter in Herzgruppen – WIE WERDE ICH DAS?

### Sind Sie

- Übungsleiter BLSV mit A, C oder J-Lizenz oder
  - Übungsleiter BVS mit A, C oder J-Lizenz oder
  - (Diplom-)Sportlehrer oder
  - Diplom-Sportwissenschaftler oder
  - Absolvent Bachelor of Arts „Sportwissenschaft“ oder
  - Absolvent Bachelor of Science „Wissenschaftliche Grundlagen des Sports“ oder
  - Physiotherapeut oder
  - Masseur/medizinischer Bademeister
- und
- sind gesundheitlich geeignet?

... Dann freuen wir uns über  
Ihre Anmeldung zu einem unserer  
Ausbildungskurse!

### Auch hier dürfen Sie darauf vertrauen:

Die Herz-LAG Bayern – Ihre verlässliche  
Ansprechpartnerin in Ihrer Ausbildung und während  
Ihrer Tätigkeit als Herzgruppen-Übungsleiter!

### Nähere Informationen und Termine dazu

- auf unserer Homepage: [www.herzgruppen-lag-bayern](http://www.herzgruppen-lag-bayern) oder
  - telefonisch über die Geschäftsstelle der Herz-LAG Bayern:
-  (0 81 58) 90 33 73



## Übungsleiter/in in Herzgruppen

... mehr als Sport



Herz-LAG Bayern

[www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de)



## Herzgruppen – WAS IST DAS?

- **Die Teilnehmer:**  
Patienten mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen
- **Das Betreuungsteam:**  
Ein speziell ausgebildeter Übungsleiter und ein Gruppenarzt
- **Die Träger:**  
Zum Beispiel Sportvereine, Rotes Kreuz oder Volkshochschulen
- **Die Inhalte:**  
Schwerpunkt: Eine krankheitsangepasste Bewegungs- und Sporttherapie  
Aber auch: Weitere Impulse zu einer umfassenden, herzgesunden Lebensstiländerung, zum Beispiel im Ess- und Genussverhalten, im Umgang mit Stress und im psycho-sozialen Bereich
- **Das Ziel:**  
Kompetenz, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen der Herzpatienten – für ein eigenverantwortliches, genussvolles, herzgesundes Leben trotz Herzkrankung



## Übungsleiter in Herzgruppen – WAS TUN DIE?

- **Sie gestalten** in einem Sportverein oder einem anderen Herzgruppenträger die Bewegungs- und Sporttherapie für Herzpatienten
- **Sie vermitteln** Wissen und geben Motivation zu einer dauerhaften, herzgesunden Lebensstiländerung
- **Sie sind** hochqualifizierte Sport- und Gesundheitsexperten
- **Sie bilden** sich regelmäßig zur Herzgruppenarbeit fort
- **Sie sind** Vertrauenspersonen in „Herzens-Angelegenheiten“ ihrer Teilnehmer
- **Sie stehen** im ständigen Austausch mit dem immer anwesenden Gruppenarzt über den aktuellen Gesundheitszustand ihrer Teilnehmer
- **Sie freuen** sich zusammen mit ihren Teilnehmern über große und kleine Siege über den „inneren Schweinehund“, der das Herz gefährdet

### Darauf dürfen Sie vertrauen:

Die Herz-LAG Bayern kümmert sich, dass das „Drumherum“ in Herzgruppen stimmt!

### Darauf dürfen Sie vertrauen:

Die Herz-LAG Bayern kümmert sich um Ausbildungsangebote, damit Sie das alles können!