



Kursprogramm 2021/2022
für Mitglieder des Förderkreises der Herzstiftung Krefeld

A. Ernährungsmedizin / Kochkurs (Leitung: Frau Kalde/Frau Stallmann)

Ort: Neue Lehrküche der Klinik Königshof / max. 8 Teilnehmer

Häufigkeit: monatlich 1 x (bei Bedarf weiterer Kurs möglich)

Erster Montag im Monat 16:30 – 19:00 Uhr

B. Koronarsport unter ärztlicher Begleitung (Leitung: Hr. Siemes, Fr.Dr.Landwehr)

Ort: Klinik Königshof – Haus Ursula / max.20 Teilnehmer

Häufigkeit: wöchentlich 1 x

Mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr

C. Aktuelles zum Hochdruck, zum Diabetes und zu den Blutfetten

(Vortrag: Dr. Späh)

Ort: Mercure Park-Hotel Krefelder Hof

Häufigkeit: einzelne Veranstaltung

19.07.2021, 16.00 Uhr

D. Vorträge zu kardiologischen Themen (PD Dr Späh, n.n.)

Ort: VHS Krefeld

Häufigkeit: 2 x im Winterhalbjahr

In Absprache mit VHS

E. Das besondere Angebot für Mitglieder des Förderkreises:

Der Verein Fit-auf-Dauer e.V., KR-Traar, bietet uns ein breites Angebot an rehabilitativen und Fitness-erhaltenden Kursen, welches die Herzstiftung ihren Mitgliedern kostenfrei anbieten möchten. Lizenzierte Rehabilitationstrainer im Bereich Orthopädie, Innere Medizin und Ernährung stehen unseren Mitgliedern in den Kursen zur Verfügung.

Orientierung:

Mitglieder der Herzstiftung können als Schnupperkurse 3 Kurse benennen und daran jeweils einmal kostenfrei teilnehmen. Teil dieser Orientierung ist auch ein Gespräch über die individuellen Optionen, Wünsche und Ziele des Teilnehmers.

Kurse:

Sollte sich ein Mitglied zur Teilnahme an einem Kurs entschließen, kann er von der Herzstiftung eine 10er-Karte zur Kursteilnahme über die Geschäftsstelle kostenfrei erhalten.

Folgende Kurse werden angeboten:

Yoga für Jedermann

Yogaübungen (Asanas) verfolgen heute einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität/Mobilität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Ort: KR, Traarer Rathausmarkt 7a

Zeit: Montags um 17.00 Uhr, eventuell später auch um 18.15 Uhr zusätzlich.

Qi Gong & Autogenes Training

Sanftes Training mit fließenden Bewegungen und Atmung für mehr Mobilität, Stärkung des Lungenvolumens, Anregung des Lymphflusses und Entlastung des Schulter-/Nackensbereiches. „Stressfrei werden“ durch diese chinesische Heiltherapie mit anschließender Entspannungsphase. (Herzwattbelastung 60+)

Ort: KR, Traarer Rathausmarkt 7a

Zeit: Montags 12.00 Uhr

Moderates Reha-Fitness-Training in Traar

geeignet für Herzpatienten oder Diabetiker

Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität durch Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Muskelaufbaus. Erhalt und Ausbau der motorischen Fähigkeiten. (Herzwattbelastung 100+)

Ort: KR, Traarer Rathausmarkt 7a

Zeit: Dienstags 18:15

Moderates Reha-Fitness-Training in Linn (max 8 Pers)

geeignet für Herzpatienten oder Diabetiker

Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität durch Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Muskelaufbaus. Erhalt und Ausbau der motorischen Fähigkeiten. (Herzwattbelastung 100+)

Ort: KR, Gymnastikraum in der Schule Danziger Platz

Zeit: Dienstags 11:00 Uhr

Ergometertraining in der Kleingruppe (max. 5 Teilnehmer)

Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper erfahren durch individuelle Wattbelastung und Austestung durch kleines Zirkeltraining.

Ort: KR, Traarer Rathausmarkt 7a

Zeit: Dienstags 10.30 Uhr

Sanftes Wirbelsäulentraining für Sie & Ihn

geeignet für Herzpatienten (bis 100 Watt) oder Diabetiker

Ganzheitliches Körpertraining mit Ansprechen der meist schwächeren tief liegenden kleinen Muskelgruppen. Ziel ist eine korrekte und gesunde Rücken- und Körperhaltung auch durch Stärkung des Beckenbodens.

Ort: KR, Traarer Rathausmarkt 7a

Zeit: Dienstags 15.30 Uhr

Nordic-Walking (med. Monitoring) für Hypertonie, Adipositas, Diabetes

Treffpunkt an der Praxis Traarer Rathausmarkt 7a

Gleichbleibende Belastung des gesamten Körpers zur muskulären Kräftigung und Unterstützung des Stoffwechsels. Je nach Befinden kleinere oder größere Runden möglich, da immer zwei Trainer vor Ort sind. 45 Min. bis 70 Min.

Ort: KR, Traarer Rathausmarkt 7a

Zeit: Dienstags und Freitags 09:00 Uhr

Wassergymnastik

Die aktuelle Corona-Situation lässt im Moment keine Planung für Wassergymnastikkurse zu, da die Schwimmhallen in Krefeld bis auf weiteres geschlossen sind. In der Zukunft ist die Möglichkeit zur Wassergymnastik für die Mitglieder geplant.

Unsere Kurse beginnen nach den Sommerferien ab dem 23.08.2021. Die Durchführung der Kurse folgt strikt den dann gültigen Corona-Schutz-Vorgaben!

Anmeldung für alle Kursangebote ab sofort über:

Geschäftsstelle der Stiftung
Frau Elke Louven
Lutherplatz 40
4 7 8 0 5 K r e f e l d
Tel: 02151 / 8206797
Email: info@Herzstiftung-Krefeld.de