



## WIE WERDE ICH HERZGRUPPEN-TEILNEHMER?

- **Ärztliche Verordnung:**  
Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Kardiologen auf die Herzgruppe an. Er kann Ihnen die Teilnahme verordnen (in der Regel zunächst für 90 Übungseinheiten in 2 Jahren, weitere Verordnungen sind bei medizinischer Indikation möglich).
- **Prüfung durch die Krankenkasse:**  
Gesetzlich Krankenversicherte legen diese Verordnung ihrer Krankenkasse zur Prüfung der Kostenübernahme vor.
- **Nach einer stationären Rehabilitation:**  
Die Klinik verordnet in diesem Fall die Teilnahme an einer Herzgruppe. Diese bewilligt dann der Rentenversicherungsträger (in der Regel für 6 Monate).
- **Eine wohnortnahe Herzgruppe finden Sie**
  - durch Empfehlung Ihres Arztes oder Ihrer Krankenkasse oder
  - mit Hilfe des Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V. Mecklenburg-Vorpommern  
Paulstr. 48-55, 18055 Rostock  
Telefon: 0381-44437422  
Telefax: 0381-44437429  
[info@lvpr-mv.de](mailto:info@lvpr-mv.de)  
[www.lvpr-mv.de](http://www.lvpr-mv.de)  
Hier finden Sie u.a. ein Verzeichnis aller in Mecklenburg-Vorpommern bestehenden Herzgruppen.



Überreicht durch:

INFORMATION FÜR **HERZ** PATIENTEN



## Ihre Herzgruppe am Wohnort

### Herzlich Willkommen



Landesverband für  
Prävention und Rehabilitation von  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V.  
Mecklenburg-Vorpommern

[www.lvpr-mv.de](http://www.lvpr-mv.de)



## WAS IST EINE HERZGRUPPE?

### Menschen mit chronischen Herz-Kreislauferkrankungen

nehmen dort auf ärztliche Verordnung mindestens einmal pro Woche teil.

### Bewegungs- und Sporttherapie

steht im Mittelpunkt. Besonders dafür ausgebildete Übungsleiter und ein Arzt betreuen die Gruppe. Sie stehen mit Rat und Tat zur Seite. Die Teilnehmer werden zu Bewegung und Sport (Gymnastik, Ausdauer, Spiel) angeleitet.

### Entspannungsübungen

ergänzen wohltuend das Bewegungsprogramm.

### Impulse und Tipps für einen herzgesunden Lebensstil

Impulse und Tipps für einen herzgesunden Lebensstil erhalten Sie dort in Vorträgen und Schulungen im Rahmen von Gesundheitsbildungsmaßnahmen sowie in Gruppen- und Einzelgesprächen mit dem betreuenden Team.

## WARUM LOHNT SICH DIE TEILNAHME AN EINER HERZGRUPPE?

### Mehr Lebensqualität:

Sie verbessern Ihre Vitalität und steigern Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden. Und das heißt: Mehr Lebensfreude!

### Ihr Herz profitiert

und wird belastbarer.

### Belastungen richtig einschätzen –

das lernen Sie mehr und mehr. Auch für Alltag, Beruf und Freizeit.

### Die Gruppe tut gut:

Gleichgesinnte treffen – vielleicht sogar Freundschaften schließen!

