

Presseinformation

Maßgeschneidertes Training für ein gesundes Herz

Einblick in die vielfältigen Programme der Herzsportgruppen des VFG Meckenheim

Nach zweieinhalb Jahren intensiver Renovierung und Modernisierung sind die Herzsportgruppen des Vereins für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e-V. zurück an ihrer angestammten Wirkungsstätte. Die rehabilitative Unterstützung für Menschen mit Herz-Kreislauf-erkrankungen findet nun wieder in den frisch aufgefrischten Sporthallen an der Schützenstraße statt.

Die Herzsportgruppen des VFG bieten ein breites Spektrum an maßgeschneiderten Übungen, die über die grundlegenden Inhalte wie mobilisierende und stabilisierende Gymnastik, dosiertes Ausdauer- und moderates Kräftigungstraining hinausgehen. Hierbei liegt ein besonderer Fokus darauf, dass die Teilnehmenden unter Berücksichtigung ihres individuellen Gesundheitszustands und ihrer eigenen Belastbarkeit trainieren können, ohne sich zu überfordern.

In zwei der vier Gruppen steht die Wiedererlangung und der Erhalt der allgemeinen Tauglichkeit für den Alltag, Beruf und die Freizeit im Mittelpunkt, wobei die Programme entsprechend auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten sind. Eine weitere Gruppe konzentriert sich auf die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit durch spezifisches Kraftausdauer- und Beweglichkeitstraining. Für diejenigen, die gerne aktiv sind und ihre Freude an Bewegung durch spielerische Aktivitäten

Pressekontakt:

Bernward Hohenbild
Schrift- und Pressewart
Bahnhofstraße 24
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9
bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de

Weitere Informationen:
www.vfg-meckenheim.de

Meckenheim, 23. März 2024

Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e. V.



zurückgewinnen möchten, bietet eine separate Koronarsportgruppe angepasste Ballsportarten an.

Darüber hinaus bietet der VFG in Buschhoven auch Herzsportgruppen für Menschen aus Swisttal, Rheinbach und dem Umfeld von Meckenheim an.

Die Teilnahme an ärztlich verordnetem Herzsport in der Gruppe wird in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Interessierte können sich telefonisch unter (0 22 25) 95 37 47 oder per E-Mail an sport@vfg-meckenheim.de beim VFG Meckenheim über die

Teilnahmebedingungen und Antragsstellung informieren. Weitere Informationen zu den aktuellen Rehabilitationssportangeboten für Menschen mit

Herz-Kreislaufkrankungen finden sich auf der Internetseite www.vfg-meckenheim.de.

Der Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e. V. fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes, sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.