

Ambulante Herzgruppe Radolfzell e.V.



AHR e.V., Hegaustr. 31, 78315 Radolfzell

Dr. med. Gerda Brand
Leitende Ärztin
☎ 07732-5 76 07
arzt@herzsport-ahr.de

20. März 2020

Liebe Mitglieder der Ambulanten Herzgruppe Radolfzell,

wie Sie wissen hat sich die Corona-Krise ausgeweitet. In Abstimmung mit Gisela Kögel-Hensen (1. Vorsitzende) und Jörn Schilling (Verantwortlicher der Übungsleiter) sende ich Ihnen diese Mail. Für uns heißt es weiterhin Ausfall der Übungsabende (auch die Halle auf der Mettnau wurde inzwischen geschlossen). Ich bitte Sie eindringlich, die Empfehlungen der Behörden einzuhalten. Das bedeutet für Sie als Hochrisikogruppe:

- **bleiben Sie zu Hause**
- **Isolieren Sie sich**
- **Lassen Sie Einkäufe von anderen erledigen (jüngere Nachbarn, Lieferdienste von Lebensmittelgeschäften, Apotheken, Hilfsangebote im Südkurier [\[www.skverbindet.de\]](http://www.skverbindet.de))**
- **Beachten Sie die empfohlenen Hygienemaßnahmen.**

Das heißt aber nicht, dass Sie zu Hause ruhig im Sessel sitzen bleiben sollen. Wenn sie sich wohl fühlen (ohne Erkältungssymptome), treiben Sie täglich mindestens 30 Minuten Sport/Bewegung auf Ihrem bekannten Belastungsniveau bei Einhaltung Ihres Herzfrequenz-Limits.

- **Öffnen Sie das Fenster und lassen Sie die gute Frühlingsluft herein**
- **Strecken und dehnen Sie sich und laufen auf der Stelle**
- **Absolvieren Sie die Ihnen bekannten Übungen Ihrer Gruppe**
- **Setzen Sie sich 10 bis 20 Minuten auf das Ergometer, wenn vorhanden**
- **Gehen Sie zum Nordic Walking in einsame Gegenden z.B. Wald (solange es noch erlaubt ist)**

Wer trotzdem eine Hilfestellung braucht, kann es mit Übungen über Internet versuchen, aber unter Einhaltung des persönlichen Limits, gegebenenfalls mit Pausen. Links siehe unten (mit Doppelklick öffnen).

Wir wünschen Ihnen, dass Sie wohlbehalten durch die Krise kommen und trotz alledem ein gesegnetes Osterfest feiern können.

Ihre
Dr. Gerda Brand, Ärztliche Leitung

Links für die Übungsgruppen:

<https://www.youtube.com/watch?v=1vezpxxDGAg>
<https://www.youtube.com/watch?v=1FINPMDQzbA>
<https://www.youtube.com/watch?v=3TNi2li3-SY>

Links für die Trainingsgruppen:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUH82AijTD4>
<https://www.youtube.com/watch?v=IEQvwNICu9k>

Ambulante Herzgruppe Radolfzell e.V. arzt@herzsport-ahr.de	Gisela Kögel-Hensen 1. Vorsitzende Seestr.40, 78315 Radolfzell	Sparkasse Singen-Radolfzell IBAN: DE04 6925 0035 0004 6980 49 BIC: SOLADS1SNG	Vereins-Reg. Fbg. VR 550415 Steuer-Nr. 18163/01301 IK: 442838927
---	--	---	--