

## Ein Wiedereinstieg in den Herzsport lohnt sich immer!

Auch wenn Sie nach längerer Zeit wieder am Herzsport teilnehmen möchten, können Sie dadurch Ihren gegenwärtigen Leistungszustand verbessern, Ihren Blutdruck und das Herzinfarkttrisiko mindern und Ihre Lebensqualität steigern.

Mussten Sie aufgrund einer Krankheit mit dem Sport pausieren, dann konsultieren Sie **immer** Ihren Arzt um abzuklären, wann Sie wieder mit Ihrem Training beginnen können. Das ist besonders wichtig bei Infekten (z.B. Corona).

**Die gute Nachricht für alle Sport-Unterbrecher:** Bewegungsabläufe und Techniken des vorher ausgeführten Sports **sind im Gehirn gespeichert** und können auch nach langen Pausen wieder abgerufen werden. Auch Ihre Muskeln erinnern sich an vorige Leistungen. Das bedeutet: Haben Sie einmal länger einen Sport ausgeübt und damit Muskeln und Ausdauer trainiert, dann sehen Sie nach einem Wiedereinstieg **schneller Erfolge** als jemand, der noch nie Sport gemacht hat und ganz neu anfangt.

**Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie.**

Kontaktaufnahme: [info@herzsport-borken.de](mailto:info@herzsport-borken.de), oder 02861 959169