

**Ambulante Herzsportgruppen im Rahmen der kardiologischen Rehabilitation
beim Essener Sportbund e.V.**
Die ärztliche Betreuung erfolgt durch Ärzte der Essener Kliniken und durch niedergelassene Ärzte

Stadtteil / Wo.Tag	Gr.	Gr.Nr.	Zeit	Sportart	Ort	Übungsleitung	Telefon
Altenessen							
Dienstag	Ü	42	9.30 - 11.00	Herzsport	Marienhospital Hospitalstr. 24	Renate Zenk	646 10 13
Dienstag	Ü/T	34	11.00 - 12.30	Herzsport	Marienhospital	Renate Zenk	646 10 13
Donnerstag	Ü/T	13	16.00 - 17.30	Herzsport	TH Emscherschule Hohendahlstr. 32	Francoise Pichon	25 40 89
Dienstag	Ü/T	70	12.45 - 14.15	Ergometer	SGZ Zeche Helene Twentmannstr. 125	Frank Jahn	832 25 22
Donnerstag	Ü/T	72	12.45 - 14.00	Ergometer	SGZ Zeche Helene	Frank Jahn	832 25 22
Bergerhausen							
Montag	Ü/T	25	14.15 - 15.45	Herzsport	TH Friedensschule Schinkelstr. 2	Dorit Vordenbäumen	70 18 28
Mittwoch	Ü	15	18.00 - 19.00	Herzsport	TH Friedensschule	Silke Patz	32 24 20
Borbeck							
Montag	Ü/T	60	14.00 - 15.30	Wassergym.	Philippusstift Hülsmannstr. 17	Margret Poerschke	66 03 21
Donnerstag	Ü	80	16.30 - 17.30	Herzsport	Philippusstift	Monika Peters	64 00 52 80
Donnerstag	T	81	17.30 - 18.30	Herzsport	Philippusstift	Monika Peters	64 00 52 80
Dellwig							
Mittwoch	Ü/T	35	15.00 - 16.30	Herzsport	TH Helmstraße 5	Birgit Rump	68 76 15
Mittwoch	Ü	20	17.00 - 18.00	Herzsport	TH Helmstraße 5	Margret Poerschke	66 03 21
Mittwoch	T	39	18.00 - 19.00	Herzsport	TH Helmstraße 5	Margret Poerschke	66 03 21
Frintrop							
Montag	Ü	21	19.00 - 20.15	Herzsport	TH an der Tonstr. 25	Sascha Mhalla	0208-86 83 30
Montag	T	11	20.15 - 21.15	Herzsport	TH an der Tonstr. 25	Sascha Mhalla	0208-86 83 30
Frohnhausen							
Dienstag	Ü	27	15.15 - 16.45	Herzsport	SGZ Friedrichsbad Kerckhoffstr. 20 b	Michael Wegener	0208-87 08 97
Dienstag	T	28	16.45 - 17.45	Herzsport	SGZ Friedrichsbad	Michael Wegener	0208-87 08 97
Samstag	T	37	10.00 - 11.00	Herzsport	SGZ Friedrichsbad	M.Poerschke / S.Patz / P.Große-Sender	
Samstag	Ü	43	11.00 - 12.00	Herzsport	SGZ Friedrichsbad	M.Poerschke / S.Patz / P.Große-Sender	
Huttrop							
Dienstag	Ü/T	3	16.30 - 18.00	Herzsport	TH Knautstraße 25	Gaby Boos	55 47 94
Haarzopf							
Mittwoch	Ü/T	44	14.45 - 15.45	Herzsport	SGZ Haarzopf Nur für Frauen	Gaby Boos	55 47 94
Mittwoch	Ü	36	15.45 - 16.45	Herzsport	SGZ Haarzopf Humboldtstr. 217	Gaby Boos	55 47 94
Freitag	Ü/T	50	14.30 - 16.00	Herzsport	SGZ Haarzopf	Margret Poerschke	66 03 21
Innenstadt							
Montag	T	8	18.30 - 20.00	Herzsport	TH Hofterbergstraße 26	Jochen Ehrig	877 65 74
Katernberg							
Donnerstag	Ü/T	26	16.00 - 17.30	Herzsport	TH Hanielstraße 12	Dorit Vordenbäumen	70 18 28

**Ambulante Herzsportgruppen im Rahmen der kardiologischen Rehabilitation
beim Essener Sportbund e.V.**
Die ärztliche Betreuung erfolgt durch Ärzte der Essener Kliniken und durch niedergelassene Ärzte

Stadtteil / Wo.Tag	Gr.	Gr.Nr.	Zeit	Sportart	Ort	Übungsleitung	Telefon
Kray							
Montag	Ü/T	40	16.45 - 18.15	Herzsport	TH Fröbel-Schule Buderusstraße 9 a	Jochen Ehrig	877 65 74
Kupferdreh							
Montag	Ü/T	29	15.30 - 17.00	Herzsport	TH Schwermannstraße	Ute Winkelmann	0234-412636
Montag	T	9	18.45 - 20.15	Herzsport	Reha Kupferdreh Heidbergweg 22	Ute Winkelmann	0234-412636
Revierpark Nienhausen							
Mittwoch	Ü/T	22	15.30 - 17.00	Herzsport	Revierpark Nienhausen Feldmarkstr. 201	Dorit Vordenbäumen	70 18 28
Mittwoch	Ü/T	33	17.00 - 18.30	Herzsport	Revierpark Nienhausen	Dorit Vordenbäumen	70 18 28
Mittwoch	T	12	18.30 - 20.00	Herzsport	Revierpark Nienhausen	Dorit Vordenbäumen	70 18 28
Rüttenscheid							
Dienstag	Ü/T	23	16.30 - 18.00	Herzsport	TH Christinenstraße 4	Petra Große-Sender	02041-686852
Schönebeck							
Dienstag	Ü	7	14.30 - 16.00	Herzsport	SGZ Ardelhütte 166b	Birgit Rump	68 76 15
Schonnebeck							
Donnerstag	Ü/T	4	13.00 - 14.00	Ergometer	SGZ Nord-Ost-Bad Schonnebeckhöfe 60	Renate Zenk	646 10 13
Stadtwald							
Mittwoch	T	49	17.00 - 18.00	Herzsport	TH Freie Waldorfschule Schellstr. 47	Michael Wegener	0208-87 08 97
Donnerstag	Ü/T	54	16.15 - 17.45	Herzsport	TH Freie Waldorfschule	Guido Karrenberg	02053-40 897
Steele							
Montag	Ü	51	15.45 - 17.15	Herzsport	Ev.Krankenh.Lutherhaus Hellweg 100	Rudi Jansen	02842-47 864
Mittwoch	Ü	30	16.00 - 17.00	Herzsport	TH Knappschaftskrankenh. Am Deimelsberg 34 a	Jochen Ehrig	877 65 74
Mittwoch	Ü	14	17.00 - 18.00	Herzsport	TH Knappschaftskrankenh.	Jochen Ehrig	877 65 74
Montag	Ü	1	18.00 - 19.30	Herzsport	TH Helene Lange Schule Joseph-Boismard-Weg 10	Rudi Jansen	02842-47 864
Donnerstag	Ü	2	18.00 - 19.30	Herzsport	TH Helene Lange Schule	Rudi Jansen	02842-47 864
Donnerstag	T	31	20.00 - 21.30	Herzsport	TH Helene Lange Schule	Rudi Jansen	02842-47 864
Stoppenberg							
Donnerstag	Ü/T	32	16.15 - 17.45	Herzsport	TH Grabenstraße 25	Michael Wegener	0208-87 08 97
Werden/Heidhausen							
Montag	Ü	24	16.00 - 17.00	Herzsport	TH Jacobsallee 7	Michael Wegener	0208-87 08 97
Montag	T	41	17.00 - 18.00	Herzsport	TH Jacobsallee 7	Michael Wegener	0208-87 08 97

Abkürzungen:

Gr = Gruppennummer

T = Trainingsgruppe (Belastbarkeit über 75 Watt)

Ü = Übungsgruppe (Belastbarkeit bis 75 Watt)

SGZ = Sport- und Gesundheitszentrum

TH = Turnhalle

ÜL = Übungsleiter