

ANGEBOTE GESUNDHEITSTRAINING & REHABILITATION

Gefäßsportgruppe

NEU
Einstieg
jederzeit
möglich

Ein gemeinsames Angebot
der Klinik für Innere Medizin des St. Josefs-Krankenhauses
und des Brandenburgischen Vereins für
Gesundheitsförderung e. V.



Für wen ist eine Gefäßsportgruppe sinnvoll?

Für Menschen mit einer Durchblutungsstörung in den Beinen, die an der sogenannten „Schaufensterkrankheit“ leiden. Eine Altersbegrenzung besteht nicht.

Was wird in einer Gefäßsportgruppe getan?

- » Spezielles Lauftraining zur Verbesserung der Durchblutung und damit Verlängerung der Gehstrecke (auch an Ergometertrainingsgeräten)
- » Muskeldehnungsübungen
- » Gymnastik, kleine Spiele
- » Kräftigungstraining an Großgeräten
- » Entspannungsübungen
- » Anleitung für das Heimtraining

Wer leitet die Gefäßsportgruppe?

Ein universitär ausgebildeter Sporttherapeut mit der Zusatzausbildung zum Gefäßsporttrainer

Wann findet die Gefäßsportgruppe statt?

Jeden Donnerstag von 14 bis 15 Uhr

(fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich)

Welche Teilnahmevoraussetzungen gibt es?

Die Trainingsintensität wird der individuellen Fitness angepasst und ein persönlicher Trainingsplan erstellt. Vorkenntnisse oder ein spezieller Fitnesszustand werden nicht vorausgesetzt, jeder ist willkommen.

Was kostet die Teilnahme am Gefäßsport?

Eine freiwillige Mitgliedschaft für die Zeit der Verordnung ist gewünscht.

Wo findet der Gefäßsport statt und bei wem kann ich mich anmelden?



Trainingsort

Brandenburgischer Verein für Gesundheitsförderung e. V.
Abteilung CLUB AKTIV im Werner-Alfred-Bad
Hegelallee 23, 14467 Potsdam

Anmeldung

0331-2016746 (CLUB AKTIV Tresen)
info@club-aktiv-potsdam.de

Sekretariat der Klinik für Innere Medizin
Tina Woltmann
Tel.: 0331 9682 5000
t.woltmann@alexianer.de