

ANGEBOTE GESUNDHEITSTRAINING & REHABILITATION

# Gefäßsportgruppe

**Einstieg  
jederzeit  
möglich.**

Ein gemeinsames Angebot  
der Klinik für Innere Medizin des St. Josefs-Krankenhauses  
und der Abteilung CLUB AKTIV 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.

## *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?*

Akademisch ausgebildete Sporttherapeut:innen mit Zusatzausbildung zum Gefäßsporttrainer.

## *Wann findet die Gefäßsportgruppe statt?*

**Donnerstags von 14:15 - 15:15 Uhr**

(Einstieg jederzeit möglich)

## *Welche Teilnahmevoraussetzungen gibt es?*

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

## *Was kostet die Teilnahme am Gefäßsport?*

Für die Teilnahme mit Verordnung wird ein monatlicher Beitrag in Höhe von 26,00 € erhoben.

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



### **Trainingsort**

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

### **Anmeldung**

CLUB AKTIV  
(0331) 2016 746  
info@club-aktiv-potsdam.de  
Sekretariat der Klinik für Innere Medizin  
(0331) 9682 5000  
innere-sjkp@alexianer.de

