|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  |  Angebot von Gefäßsportgruppen im Physio-Fit e.V. Die Gruppen finden immer im Gymnastikraum der physikalischen Abteilung des Ev. Waldkrankenhauses Spandau, Haus 3 statt. Sie können gern an einer Probestunde einer Gefäßsportgruppe teilnehmen. Die Anmeldung dazu erfolgt montags-freitags im Haus 16b.  **Krankheitsbild**: -Verschlusskrankheit an den Extremitäten ( paVK ) -verengende und verschließende Veränderungen der Aorta und der Extremitäten -Gefäßoperationen |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | C:\Users\IngoR\Desktop\Büro\physiofit logo.tif Physio-Fit e.V. |  | |  |  |  | | Termine zu Bürozeiten erfragen.  Mo. Di. Do. 8.00 Uhr-13.00Uhr  Mi. 8.00 Uhr-14.00 Uhr  Fr. 8.00 Uhr-12.30 Uhr  Telefonisch 9.00 Uhr-12.00 Uhr | www.physio-fit-ev.de  wassergymnastik@outlook.de |  | | Physio-Fit e.V.  Stadtrandstr. 555  13589 Berlin-Spandau | Tel: 030 3702-29016  Fax: 030 3702- 29012 |  | |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | --- | | Physio-Fit e.V. | |  | | Verein für Funktionstraining und Rehabilitationssport  Gefäßsport | |  | |  | |  | |  | |
| Ziele von GefäßsportgruppenDie individuelle Leistungsfähigkeit soll gesteigert, bzw. erhalten werden. Der Stütz- und Bewegungsapparat wird gekräftigt und die Ausdauer und Koordination verbessert. Ebenso wird durch ein gezieltes Training die Gehstrecke verlängert **Körperliche Wirkung** -Förderung der Durchblutung, z.B. nach paVK -Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems -Prävention für paVK -Stärkung des Immunsystems Reduzierung der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren -Spaß und Freude **Psychosoziale Wirkung -**Steigerung des Selbstwert-und Körpergefühls -Minimierung von Ängsten -Zunahme der Entspannungsfähigkeiten - Spaß an der Bewegung -Fit werden für den Alltag und Beruf  53-wasser |  | gfx_plan_wald_gr**Mo. und Do. 60 min. Kurs 14 – 15 Uhr +10er Karte 15€ Di. 45 min. Kurs 14 – 14.45 Uhr** |  | **Förderung**:  Im Rahmen von Reha-Programmen der Krankenkassen wird Gefäßpatienten die Teilnahme an Gefäßsportgruppen angeboten. **Schritt 1**: ärztliche Verordnung (Rehasportantrag) einholen **Schritt 2**: Anbieter von Gefäßsportgruppen in Wohnortnähe suchen **Schritt 3**: Antrag für Reha Sport bei der Krankenkasse einreichen und bestätigen lassen **ersten Termin mit Physio-Fit e.V. vereinbaren**  **Inhalt von** **Gefäßsportgruppen**:  -Bewegungs- und Sporttherapie in Form von Gymnastik und Bewegungsspielen -Erlernen der Technik zur Stressbewältigung und von Entspannungsübungen -Informationen zur gesunden Lebensführung und zu Risikofaktoren  imgres  Download |