|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

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-13.00UhrMi. 8.00 Uhr-14.00 UhrFr. 8.00 Uhr-12.30 UhrTelefonisch 9.00 Uhr-12.00 Uhr  | www.physio-fit-ev.dewassergymnastik@outlook.de |  |
| Physio-Fit e.V.Stadtrandstr. 55513589 Berlin-Spandau | Tel: 030 3702-29016Fax: 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 Beruf53-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 RisikofaktorenimgresDownload |