

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