



Gefäßsport!

Gehtraining



Wir bringen Sie in Bewegung!

Bei einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) ist möglichst viel Bewegung wichtig. In den frühen Stadien der Erkrankung ist ein **angeleitetes Gehtraining** die wichtigste Maßnahme, um Beschwerden zu lindern und wieder längere Strecken gehen zu können.

Gut zu wissen:

Bewegung ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um Beschwerden einer PAVK oder einer Gefäßerkrankung zu lindern und um eine vielleicht notwendige Operation zu umgehen oder hinauszuzögern.

Auch nach einem Gefäßeingriff wird ein Training empfohlen, um die durch den Eingriff verbesserte Durchblutung zu erhalten.

Zögern Sie nicht! Machen Sie mit!

Wir bieten ein Gefäßtraining unter professioneller Anleitung.

Wann: dienstags, 14.45 Uhr – 15.30 Uhr in Oberhausen
dienstags, 15.45 Uhr – 16.30 Uhr in Oberhausen
mittwochs, 13.00 Uhr – 13.45 Uhr in Bottrop

Leitung: Ida Fabry

Anmeldung: VC Bottrop 90 e.V., Gesundheitssport

Tel.: 02041 7620776

E-Mail: gesundheitssport@vcbottrop90.de

WhatsApp: 015757917467 (nur mit vollständigem Namen und Telefonnummer)

Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin und bitten ihn/sie um eine Verordnung für Rehabilitationssport/Gefäßsport bei Gefäßerkrankungen. Ihre Krankenkasse wird diese Rehasportmaßnahme genehmigen und die entstehenden Kosten übernehmen.