

Übungsmaterial

Es werden Ihnen diverse Übungsmaterialien durch unsere Übungsleiter zur Verfügung gestellt.

Übungsort

Gesundheitspark Quellenbusch
(direkt neben dem Knappschaftskrankenhaus)
Osterfelder Straße 159 46242 Bottrop

Anmeldung

zum Gefäßtraining
Frau Thielemann
Telefon: (02041) 15-4497



Kontakte

Gesundheitspark Quellenbusch
Osterfelder Str. 159 | 46242 Bottrop

Dr. med. Siamak Pourhassan
Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie
Zur Post 4 - 6 | 46145 Oberhausen

Dr. med. Stefan Teutrine
Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie
Bogenstr. 2 | 46236 Bottrop

Dr. med. Anke Mikalo
Chefärztin der Klinik für Innere Medizin III
Knappschaftskrankenhaus Bottrop

KONTAKT

**Klinik für Innere Medizin III –
Klinische und interventionelle Angiologie,
Diabetologie**

Chefärztin: Dr. med. Anke Mikalo

Sekretariat: Petra Krix
Tel.: 02041 15-1101
Fax: 02041 15-1102
www.kk-bottrop.de/KIM_III

Herausgeber:
Knappschaftskrankenhaus Bottrop GmbH
Akad. Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen
Osterfelder Str. 157 | 46242 Bottrop
www.kk-bottrop.de

Im Verbund der  **KNAPPSCHAFT
KLINIKEN**

STAND: 07/2022
b23_FLY_072022



Gefäßsportgruppe

Gesundheitspark Quellenbusch

 **KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS
BOTTROP**

Warum strukturiertes Training?

Patienten mit einer arteriellen Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit) können nur eine begrenzte Strecke schmerzfrei gehen und sind häufig unsicher.

Ein strukturiertes Gehtraining fördert die Bildung von zusätzlichen Gefäßen in den Beinen (Kollateralen), verbessert die Durchblutung und ermöglicht eine längere Gehstrecke.

Patienten mit Venenschwäche der Beine profitieren durch Aktivierung der Beinmuskulatur. Diese führt zu verminderter Schwellneigung der Beine.

Das strukturierte Gehtraining sorgt für eine Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der allgemeinen Fitness.

Warum Bewegung so wichtig ist!

„Wer rastet, der rostet!“

Ein „bewegtes“ Leben hilft uns, körperlich und geistig fit zu bleiben. Gemeinsames Bewegen schafft Freude und Freundschaften.

Nutzen Sie unser Angebot und werden Sie aktiv!



Voraussetzungen und Durchführung!

Das strukturierte Gefäßtraining wird mehrmals wöchentlich angeboten. Eine Übungseinheit beträgt jeweils 45 Minuten.

Mit einer entsprechenden Verordnung über eine Reha-Sport-Maßnahme können Sie an insgesamt 50 Einheiten des strukturierten Gefäßtrainings teilnehmen.

Die Übungseinheiten finden unabhängig von der Witterung statt, da sowohl ein Freigelände als auch eine Halle zur Verfügung stehen. Unsere Übungsleiter sind speziell geschulte Gefäßassistentinnen.

Eine spezielle Ausrüstung ist für die Teilnahme am Gehtraining nicht erforderlich. Es soll stabiles Schuhwerk getragen werden. Wenn Sie Nordic-Walking Stöcke haben, können Sie diese gerne mitbringen.