



Contilia
Herz und Gefäßzentrum



Trainingsgruppe Gefäßkrankheiten

Gehtraining bei
Durchblutungsstörungen:

Mit jedem Schritt
zu mehr Wohlbefinden

Für das Wichtige. Im Leben.

Gehtraining in einer Gefäßsportgruppe

Wir begleiten Sie

Eine aktive Bewegungstherapie bildet die Basistherapie der sogenannten „Schaufensterkrankheit“ (periphere arterielle Verschlusskrankheit). Zielsetzung ist eine Verringerung der Beschwerden und eine Verlängerung der individuellen Gehstrecke. Regelmäßiges Gehtraining ist erwiesenermaßen sehr wirksam: Es führt zur Bildung neuer Blutgefäße, die einen verstopften Gefäßabschnitt umgehen und die Muskulatur wieder mit Sauerstoff versorgen können. Dadurch nehmen die Schmerzen ab und die Gehstrecke wird oft erheblich verlängert.

Angeleitetes Gehtraining entspricht einem ganzheitlichen Training mit Aufwärmphase, Dehnung, Training und Koordinationsübungen durch speziell ausgebildete Trainer.



Die angebotene Gefäßsportgruppe richtet sich an Patienten mit Durchblutungsstörungen (insbesondere bei Vorliegen einer arteriellen Verschlusskrankheit) und eignet sich für alle Menschen unabhängig von Vorkenntnissen und Alter.

■ Weitere Informationen

- Fortlaufender Einstieg möglich
- Für eine optimale Betreuung besteht jede Gruppe aus max. 15 Teilnehmern

■ Kosten

Bei Vorliegen eines Antrages auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport (Formular 56) mit Bestätigung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse, kann direkt mit den Krankenkassen abgerechnet werden. Für Selbstzahler liegen die Kosten bei fünf Euro pro Trainingseinheit.

■ Anmeldung und Kontakt

Bitte wenden Sie sich bei weiteren Rückfragen und zur Anmeldung an:

Klinik für Kardiologie und Angiologie
Fon 0201 897-3270 | Fax 0201 897-3269

Contilia Herz- und Gefäßzentrum

Klinik für Kardiologie und Angiologie

Klara-Kopp-Weg 1 Fon 0201 897-3200

45138 Essen

www.herz-gefaesszentrum.contilia.de



11.2015

■ Veranstaltungsort

Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion
Herwarthstraße 100, 45138 Essen

Für das Wichtige. Im Leben.