

## 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  
Chefärztin: Dr. med. Anke Mikalo

Sekretariat: Petra Krix  
Tel.: 02041 15-1101  
Fax: 02041 15-1102  
[www.kk-bottrop.de/KIM\\_III](http://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](http://www.kk-bottrop.de)

Im Verbund der



STAND: 10/2019  
b21\_FLY\_102019



## Gefäßsportgruppe

Gesundheitspark Quellenbusch



## 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 Herzkreislaufsystems 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.