

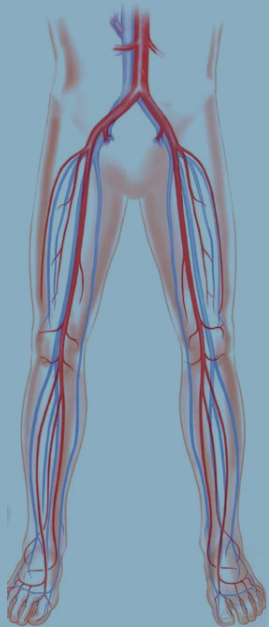
# AVK

## ARTERIELLE VERSCHLUSSKRANKHEIT DER BEINE

### In der Fachsprache:

Periphere arterielle Verschlusskrankheit

Arteriosklerosis obliterans  
periphere Durchblutung



Koronar - Sportverein Braunschweig e.V.  
Ilmenastr. 2, 38120 Braunschweig

Tel: 0531 - 28 43 193

Fax: 0531 - 28 44 075

koronar-sv.bs@kabelmail.de

www.koronar-bs.de



Wird für Sie das Laufen, Einkaufen,  
Spaziergänge, Wanderungen, Tanzen  
oder Radfahren zum Problem?  
Sie haben Schmerzen in den Beinen  
oder im Gesäß?

SIE KÖNNEN **AKTIV**  
ETWAS DAFÜR TUN.



Mit der Teilnahme in einer

## AVK SPORTGRUPPE





## Wann und Wo?

### Koronarsportverein Braunschweig

Rote Wiese

Dienstag 10:30-12:00 Gruppe 1

Dienstag 12:00-13:30 Gruppe 2

Sporthalle Waldorfschule

Mittwoch 16:30-18:00 Gruppe 3&4

Stand 18.04.2023

## Wer leitet die Gruppen?

Spaß an der Bewegung und  
der Austausch mit Gleichgesinnten,  
auch außerhalb der Turnhalle.



### Gruppe 1 und 2

Gabriele Beutnagel

Sportgesundheitstherapeutin

Telefon: 05333 - 682



### Gruppe 3 und 4

Marion Schneider

Physiotherapeutin

Telefon: 0531 - 55681

## Ziele der Gruppen

**Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung  
über 90 AVK Sporteinheiten mit Gehtraining  
in 18 Monaten.**

- ... Verbesserung der Gehstrecke
- ... Gehschulung
- ... Gehtraining
  
- ... Erlernen von Lockerungs-  
und Massagetechniken
  
- ... Verbesserung der Durchblutung  
der Beine
- ... Kräftigung der Fuß- und  
Beinmuskulatur
- ... Dehn- und Gleichgewichtsübungen
  
- ... Verbesserung der „Kollateralbildung“  
d.h. Umgehungen der verengten  
Beinarterien
  
- ... Spaß an der Bewegung und  
der Austausch mit Gleichgesinnten

