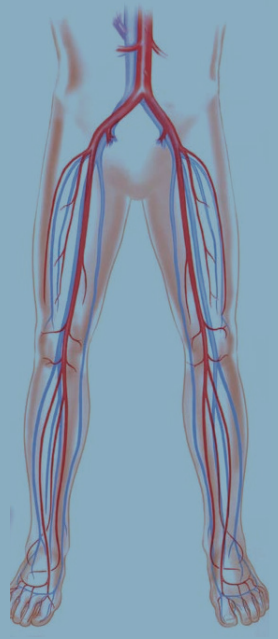
AVK

ARTERIELLE
VERSCHLUSS**K**RANKHEIT
DER BEINE

In der Fachsprache:
Periphere arterielle Verschlußkrankheit

Artherosklerosis obliterans
periphere Durchblutung



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

Tel: 0531 - 28 43 193
Fax: 0531 - 28 44 075

koronar-sv.bs@kabelmail.de
www. koronar-bs.de

KORONAR SPORTVEREIN BS

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.

KORONAR SPORTVEREIN BS



Mit der Teilnahme in einer

AVK SPORTGRUPPE



Wann und Wo?

Koronarsportverein Braunschweig

Sportanlage Rüningen
Dienstag 11:00 - 12:30 Gruppe 1
Dienstag 12:30 - 14:00 Gruppe 2

Vienna House 3, Turnhalle 1
Salzdahlumer Str. 137
Mittwoch 15:00 - 16:00 Gruppe 3
Mittwoch 17:15 - 18:30 Gruppe 4

Stand 16.03.2026

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