

Adipositassport – Spaß und Freude an Bewegung

*Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Patientinnen und Patienten,*

wann haben Sie sich zuletzt sportlich betätigt und Spaß und Freude an der Bewegung gehabt? Fitnessstudios oder Sportvereine kommen für Sie nicht in Frage? Ihre Kondition befindet sich auf einem niedrigen Level? Dann sind Sie vielleicht bei uns richtig.

Unsere Adipositas-Sportgruppe bietet ein abwechslungsreiches Programm für jedermann. Jeden Dienstag von 20.00 bis 21.15 Uhr trifft sich die Sportgruppe in einer Sporthalle. Kurz vor Beginn versammeln sich die Teilnehmer in der Eingangshalle des Krankenhauses und suchen gemeinsam den Sportraum auf. Los geht es mit einem kurzen Aufwärmprogramm, bevor leicht erlernbare Dance-Aerobic-Elemente in die Stunde mit eingebaut werden. In regelmäßigen Abständen haben wir "Drums Alive" mit im Programm (Verbindung von leichten Aerobic-Schritten mit dem Trommeln mittels Drumsticks auf einem großen Pezziball).



Der Spaßfaktor sowie das Wiederaufnehmen von körperlicher Betätigung stehen für unsere Gruppe im Vordergrund. Unter der Leitung von Karin Miniers werden die Teilnehmer langsam an die Übungen und Dance-Aerobic-Schritte herangeführt, immer unter Berücksichtigung eines niedrigen Konditionslevels der adipösen Patienten. Eine Stunde bei abwechslungsreicher Musik, ohne Leistungsdruck und ohne Anspruch auf Perfektion!

Außerdem bietet die Adipositas-Sportgruppe die Möglichkeit zum regen Austausch der Teilnehmer, z. B. im Hinblick auf eine geplante bzw. bereits erfolgte adipositaschirurgische Therapie.

Oft ergeben sich über die Sportgruppe hinaus soziale Kontakte.

Ihr Team des Berliner Adipositaszentrums

DRK Kliniken Berlin | Köpenick

Wir freuen uns
auf Ihr Kommen
und ein aktives
Zusammensein!

Sie zahlen 100 Euro
Mitgliedsbeitrag pro
Jahr. Die ersten drei
Schnupperstunden
sind kostenlos.



www.berliner-adipositaszentrum.de

DRK Kliniken Berlin | Köpenick

Berliner Adipositaszentrum

Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Pross

Salvador-Allende-Straße 2 – 8, 12559 Berlin

Telefon: (030) 30 35 - 33 25

E-Mail: adipositastherapie@drk-kliniken-berlin.de

Karin Miniers

Trainerin Fitness- und Gesundheitssport

Mobil: (0179) 900 75 18



Einrichtungen der
DRK-Schwwesternschaft
Berlin e.V.