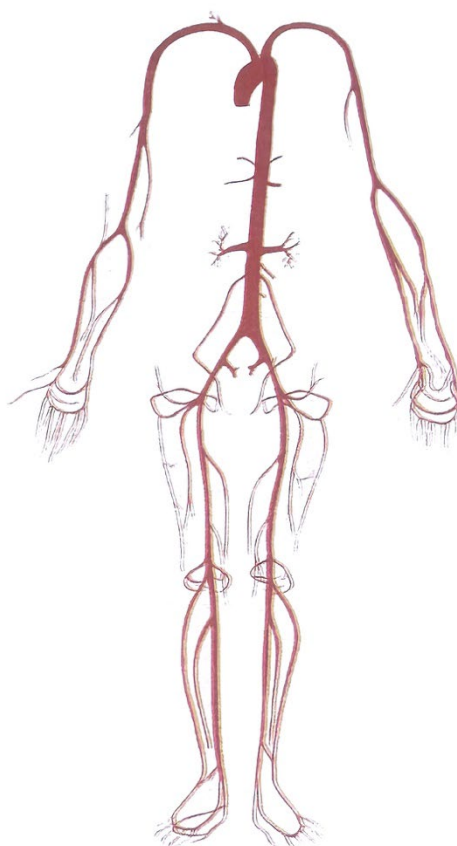


*** Workshop ***

zum Thema:

„Gefäßtraining - bei Durchblutungs- störungen“



am **Mittwoch, den 4.11.2026**

von **18.00 – 19.30 Uhr**

im **Bürgerhaus Herberhausen,
Eulenloch 6**

In diesem Workshop widmen wir uns ganz den gängigsten Gefäßerkrankungen, die grob in 3 Bereiche aufgeteilt werden. Viele Gefäßerkrankungen entwickeln sich im Laufe der Zeit durch die Ablagerung von Plaque (Fett und Cholesterin). Wir erfahren einiges zu der häufigsten Verschlusskrankheit, der sogenannten PaVK (auch als Schaufensterkrankheit bekannt).

Wir lernen in diesem Workshop unsere „körpereigenen“ Bypässe auszubauen. Hier entstehen sogenannte „Umleitungen“, die von Natur aus im eigenen Körper angelegt sind und bei Bedarf sofort aktiv werden können.

Gefäßtraining dient dazu, die schmerzfreie Gehstrecke zu verlängern - und Gefäße zu erweitern! **Ich kann meine Lebenszeit um bis zu 40 % verlängern durch Bewegung!**

Ebenfalls lernen wir in diesem Workshop wie wir richtig Blutdruck messen sollen und wie wir erste Symptome möglichst früh erkennen können.

Der Workshop wird gehalten von Silke Michel, Fach-ÜL Gesundheitssport, Gefäßtrainerin (pAVK) sowie Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode.

Die Kosten für den 90-minütigen Workshop betragen für Mitglieder 10,- Euro/ für Nichtmitglieder 15,- Euro. Anmeldungen hierfür sind erwünscht. Ein Skript ist dabei.

Anmeldungen und Rückfragen bitte bei **Silke Michel, Tel. 0551 / 50065200** (AB). Eine Teilnehmerliste wird erstellt.