

Vital und gesund

Synigia – vital und gesund – das ist der Name der Abteilung Gesundheits- und Rehabilitationssport des Vereins Kietz für Kids – Freizeitsport e. V. und bedeutet frei aus dem griechischen übersetzt „Gemeinschaft für Gesundheit“. Hier werden Menschen in der zweiten Lebenshälfte angesprochen, die aktiv ihre Gesundheit erhalten wollen. Sie nehmen an Bewegungsangeboten des Gesundheits- und Rehabilitationssports wie Herz-Kreislauf-Training, Warmwassergymnastik, Herzsport, Wirbelsäulengymnastik oder Osteoporosegymnastik teil. Bewegungsangebote werden unter qualifizierter Anleitung von Sport- und PhysiotherapeutInnen durchgeführt.

Synigia Zum Hechtgraben
vital und gesund Beratung. Training. Wohlbefinden.

Kostenfreie Beratung

Mit jeder/m neuen Teilnehmer/in wird ein kostenfreies, persönliches Beratungsgespräch durchgeführt, um auf die gesundheitlichen Anforderungen eingehen zu können. Termine werden nach Absprache vereinbart. – Auf Wunsch auch telefonisch.

Veranstaltungsort (außer Warmwassergymnastik)

Zum Hechtgraben 1 · 13051 Berlin



Kooperationspartner

- Physiotherapie Asmus, Marzahn
- Physiotherapie Aequilibrium, Hellersdorf
- Esperanza Gesundheitsstudio KG, Wilmersdorf
- Sana Klinikum Lichtenberg

Rehabilitationssport

Osteoporosegymnastik

Di, 11:30–12:45 Uhr | Do, 09:00–10:30 Uhr
Do, 10:30–11:45 Uhr
vorwiegend Betroffene

Nach einem Sturz, deren Folge oft mit Knochenbruch und längerer Bettruhe verbunden ist, stellt sich die Frage: Wie gesund sind meine Knochen? Wird die chronische Erkrankung Osteoporose diagnostiziert, ist eine spezielle Gymnastik für den Umgang mit dieser Krankheit erforderlich. Inhalt der Übungen sind vor allem Muskelkraftübungen, die Druck und Zug auf die knöchernen Strukturen des Körpers ausüben sowie Reaktionsschulungen für eine gezielte Sturzprophylaxe.

Cardiofitness

Di, 10:15–11:30 Uhr
Frauen und Männer

Die Bewältigung des ALLTAGS erfordert ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System. Dieses Ziel unterstützt ein auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Ausdauertraining mit dem Fahrradergometer, das unter weitestgehender Entlastung, vor allem für die Knie- und Hüftgelenke, durchgeführt wird.

Herzsport

Do, 13:15–14:15 Uhr | Do, 14:30–15:30 Uhr
Do, 15:45–16:45 Uhr | Do, 17:00–18:30 Uhr
Herzpatienten

Herz-Kreislauftraining/ Behindertensport

Mo, 16:00–17:00 Uhr
vorwiegend Betroffene

Wirbelsäulengymnastik – Reha

Di, 13:00–13:45 Uhr | Di, 13:45–14:30 Uhr
Di, 18:45–20:00 Uhr
vorwiegend Betroffene

Gesundheitssport

Tai Chi

Di, 17:15–18:45 Uhr
Asiatische Heilgymnastik

Tai Chi ist eine asiatische Selbstheilungsmethode, die verschiedene Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden beinhaltet. Die Übungen sind sanft und ungezwungen. Hier verbinden sich auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Das trägt dazu bei die Atmung zu regulieren, stärkt Herz, Kreislauf und Nervensystem und führt zu Entspannung und Wohlbefinden. Tai Chi ist ein Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Geübt wird in kleinen Gruppen unter Anleitung einer qualifizierten Übungsleiterin.

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18:30–19:45 Uhr
Frauen und Männer (ab 35 Jahre)

Die ersten Rückenschmerzen werden häufig ignoriert. Bei immer wiederkehrenden Beschwerden fordert Ihr Körper dringend eigene Aktivität zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, zur Haltung- und Bewegungsschulung und zur Entspannung.

Muskel- und Gelenkgymnastik

Mi, 16:00–16:45 Uhr
Frauen und Männer

Seniorengymnastik

Mo, 10:00–11:00 Uhr
Mo, 11:00–12:00 Uhr
Frauen und Männer (ab 50 Jahre)

Schwimmen im warmen Wasser

Carl von Linné Schule Lichtenberg
Paul-Junius-Straße 15, 10367 Berlin
Mo, 20:15–20:45 (1 Gr.)

Warmwassergymnastik

Warmwassergymnastik wird angeboten als Funktionstraining. Bei einer Wassertemperatur zwischen 29°C und 32°C werden Bewegungsübungen durchgeführt, die der Verbesserung bzw. der Beseitigung von Funktionseinschränkungen dienen. Warmwassergymnastik ist ein schonendes, sanftes Muskeltraining unter Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken. Die Übungen werden unter Anleitung erfahrener und qualifizierter Physio- bzw. SporttherapeutInnen durchgeführt. Warmwassergymnastik findet in Therapiebecken bei verschiedenen Kooperationspartnern statt.

Park-Klinik Weißensee

Schönstr. 80, 13086 Berlin
Mo, 07:30–08:30 (2 Gr.) | Mo, 16:00–16:30 (1 Gr.)
Di, 13:30–14:00 (1 Gr.) | Mi, 12:00–13:00 (2 Gr.)
Fr, 16:30–20:00 (7 Gr.) | Sa, 08:00–10:00 (4 Gr.)
Sa, 11:30–14:30 (6 Gr.)

Seniorenresidenz »Weisser See«

Berliner Allee 168, 13088 Berlin
Do, 10:00–17:00 (14 Gr.)

Schlosspark-Klinik Charlottenburg

Heubner Weg 2, 14059 Berlin
Di, 16:30–17:00 (1 Gr.) | Mi, 12:30–13:00 (1 Gr.)
Mi, 17:00–17:30 (1 Gr.) | Fr, 11:30–12:00 (1 Gr.)

UKB Marzahn

Warener Str.7, 12683 Berlin
Mo, 11:00–13:00 (4 Gr.) | Mo, 19:00–20:30 (3 Gr.)
Di, 11:00–14:00 (6 Gr.) | Di, 13:00–14:00 (2 Gr.)

Interessentinnen und Interessenten für das UKB
melden sich bitte bei der
Physiotherapie Aequilibrium, Tel. (030) 912 016 82



Freizeitsport

Wir bieten Menschen in jedem Alter die Möglichkeit zu gesundem Freizeitsport mit Gleichgesinnten. Der Spaß an Bewegung und die Freude an gemeinsamen sportlichen Erlebnissen stehen bei uns im Vordergrund.



Kietz für Kids– Freizeitsport e. V.
Zum Hechtgraben 1 · 13051 Berlin · T (030) 962 099 28
E-Mail: info@kietz-fuer-kids-freizeitsport.de