



## REHABILITATIONSSPORT

### CARDIO-FITNESS\*

Frauen und Männer

**Di** 10:15 – 11:30

**Mi** 09:30 – 10:45

### HERZSPORT\*

Herzpatienten

**Mo** 17:45 – 19:15

**Do** 13:30 – 15:00

**Do** 15:15 – 16:45

**Mo\*\*** 16:00 – 17:30

\*\* Turnhalle,  
Preneder Str. 29  
13059 Berlin

### OSTEOPOROSE\*

vorwiegend

Betroffene

**Di** 09:00 – 10:15

**Di** 11:30 – 12:45

**Do** 09:00 – 10:15

**Do** 10:30 – 11:45

### HERZKREISLAUF-

TRAINING /

BEHINDERTEN-

SPORT\*

vorwiegend

Betroffene

**Mo** 16:00 – 17:00

### WIRBELSÄULEN-

GYMNASTIK-REHA\*

Vorwiegend

Betroffene

**Di** 18:45 – 20:00



**\* Diese Sportangebote finden im Sportraum der Geschäftsstelle statt.**



## FUNKTIONSTRAINING / Warmwassergymnastik

### Park-Klinik Weißensee,

Schönstr. 80, 13086 Berlin

vorwiegend orthopädische  
Erkrankungen

**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.)

### Vivantes Klinikum

Friedrichshain

Landsberger Allee 49, 10249 Berlin

vorwiegend orthopädische  
Erkrankungen

**Mi** 12:30 – 14:00 (3 Gr.)

**Fr** 15:00 – 17:30 (5 Gr.)

### Seniorenresidenz

„Weißer See“

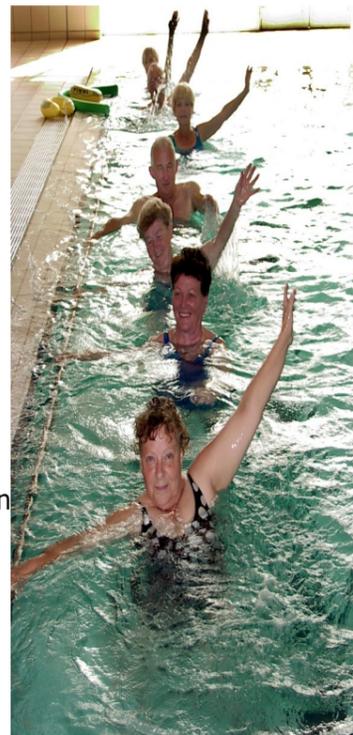
Berliner Allee 168, 13088 Berlin

vorwiegend orthopädische  
Erkrankungen

**Do** 10:00 – 17:00 (14 Gr.)

### Weitere Kooperationspartner:

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



### Schlosspark-

Klinik Charlottenburg,

Heubner Weg 2, 14059 Berlin

vorwiegend orthopädische  
Erkrankungen

**Di** 17:00 – 17:30 (1 Gr.)

**Mi** 13:00 – 13:30 (1 Gr.)

**Mi** 17:00 – 17:30 (1 Gr.)

**Fr** 11:30 – 12:00 (1 Gr.)

### UKB Marzahn\*

Warener Str.7, 12683 Berlin

vorwiegend orthopädische  
Erkrankungen

**Mo** 11:00 – 13:00 (4 Gr.)

**Mo** 19:15 – 20:15 (2 Gr.)

**Di** 11:00 – 12:00 (2 Gr.)

**Di** 13:00 – 14:00 (2 Gr.)

\* Interessentinnen und Interessenten für das UKB melden sich bitte bei der Physiotherapie Aequilibrium, Tel. 030 - 91201682

### Vereinsleben

Höhepunkte im Vereinsleben sind die gemeinsamen jährlichen Fahrten. Auch die Wanderungen - meist im Herbst - in die nähere Umgebung erfreuen sich bei den Mitgliedern großer Beliebtheit.

## GESUNDHEITSSPORT

### TAI CHI\* -

Asiatische

Heilgymnastik

**Di** 17:15 – 18:45



### SENIOREN- GYMNASTIK\*

Frauen und Männer  
(ab 50 Jahre)

**Mo** 10:00 – 11:00

**Mo** 11:00 – 12:00



### WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK\*

Frauen und Männer  
(ab 35 Jahre)

**Mi** 18:00 – 19:30

**Mi** 19:45 – 21:15



### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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



### Warmwassergymnastik

Warmwassergymnastik wird angeboten als Funktionstraining. Wenn z. B. Gelenke Beschwerden bereiten, kann diese Bewegungstherapie Linderung bringen. 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. Sporttherapeuten durchgeführt. Warmwassergymnastik findet in Therapiebecken bei verschiedenen Kooperationspartnern statt.



### Tai Chi

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. Ein Probetraining kann vereinbart werden.



### VITAL & GESUND SEIT ÜBER 14 JAHREN

Aus den Erfahrungen langjähriger Arbeit und aktuellen Entwicklungstendenzen entstand 1997 das Projekt VITAL & GESUND. Es verhilft Menschen in der zweiten Lebenshälfte durch Bewegung, Sport und Kommunikation zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Dabei werden die Vereinsangebote von den Krankenkassen mit Anträgen zur Förderung von Rehasport / Funktionstraining finanziell unterstützt.

### 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.

### Synigia - vital und gesund

Abteilung des Kietz für Kids-Freizeitsport e. V.  
Zum Hechtgraben 1  
13051 Berlin  
Tel. 030-920 11 05  
Fax 030-920 81 45  
E-Mail: [info@synigia.de](mailto:info@synigia.de)

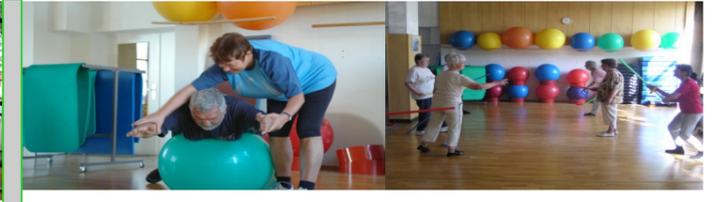
### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag und Mittwoch 09:30 - 12:30 Uhr  
Donnerstag 15:00 - 18:00 Uhr



„Synigia – vital und gesund“ 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“. Es 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 - Reha und Osteoporosegymnastik teil, die unter qualifizierter Anleitung von Sport- und Physiotherapeuten durchgeführt werden.

*Ein Leben lang in Bewegung*



### OSTEOPOROSEGYMNASTIK

Wenn die Knochendichte abnimmt... 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

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.



### GÜTESIEGEL

Zusammen mit der Bundesärztekammer hat der Deutsche Sportbund dem Verein die Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ und „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ verliehen.