

Post-COVID

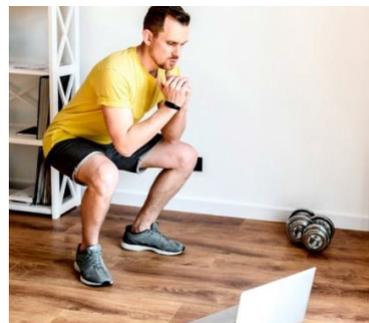
Mit Training zurück in den Alltag - Ein Angebot der BGW

Online-Kurse oder Kurse in der BOX 1

Das hilft - Mit Sport gegen Post-COVID

Viele Studien belegen, wie positiv sich Sport und Bewegung auf unsere Gesundheit auswirken. Körperliche Aktivität kräftigt das Immunsystem und hilft Stress abzubauen. Sie stärkt Körpergefühl und Selbstbewusstsein.

Körperliche Aktivität ist mit einer der wichtigsten Ansätze, Post-COVID-Symptome langfristig zu lindern.



Unser Projekt – Soziale Teilhabe für Post-COVID Erkrankte



Im Gegensatz zum normalen Studiobetrieb werden die speziellen Post-COVID-Kurse aufwendig geplant und die Teilnehmer werden individuell durch das Programm geführt.

Auch wenn es Ihnen schwerfällt, bewegen Sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Wir achten darauf, dass Sie langsam beginnen und die Trainingsintensität langsam und mit großer Vorsicht gesteigert wird.

Das Training findet in kleinen Gruppen mit bis zu vier Teilnehmern statt. Ein qualifizierter Trainer begleitet Sie durch den Kurs – Online oder vor Ort – Er gibt das Trainingsprogramm vor und achtet auf Ihre individuelle Belastbarkeit. Wir trainieren auf einander aufbauend Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Gerade zu Beginn und im weiteren Verlauf bei Bedarf – oder auf Ihren Wunsch – weichen wir vom Kursprofil ab und bieten das Training in einer 1:1 Betreuung als Personaltraining an. In Zeiten, in denen es Ihnen nicht so gut geht, unterstützen wir als Coach.

Unsere speziellen Post-COVID-Trainingskurse

	Einstieg	Aufbau	Stabilisierung
Belastung	Leichte Bewegung	Häufigkeit und Dauer erhöhen	Intensität erhöhen
Dauer	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
Häufigkeit	1-3-mal wöchentlich	1-2-mal wöchentlich	1-2-mal wöchentlich
Durchführung	Online und/oder Präsenz	Online und/oder Präsenz	Online und/oder Präsenz



Teilnehmerstimmen



Anne: „Dank des Trainings werden meine guten Phasen immer länger. Ich traue mir im Alltag wieder mehr zu.“

Paul: „Mir gefällt die kleine Gruppe, in der alle mitmachen können und dabei Spaß haben.“



Thorsten: „Am Anfang hätte ich nicht gedacht, dass Sport tatsächlich etwas bringt. Jetzt freue ich auf jede Trainingseinheit.“



Projekt - Ansprechpartner

Das Projekt *Soziale Teilhabe für Post-COVID Erkrankte* ist ein gemeinsames Pilotprojekt der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege und der BOX 1 Finest Functional Training. Es werden maßgeschneiderte Trainingsprogramme für Post-COVID-Erkrankte angeboten.

Gesamtziel des Projektes ist die Entwicklung einer ergänzenden sozialen Teilhabemaßnahme für Erwachsene zur Unterstützung der Genesung und Minimierung der Folgen nach einer Covid-19-Erkrankung.

Während der Projektphase übernimmt die BGW die Kosten.

Sie wollen mitmachen? Sprechen Sie uns an!

Ihre Ansprechpartner:



BGW
BV Hamburg
Frau Bosse
Schäferkampsallee 24
20357 Hamburg
Tel.: 040 4125 3335
Email Nina.Bosse@bgw-online.de



BOX 1 Finest Functional Training
Evelyn Jürs
Hamburger Str. 181
22083 Hamburg
Tel.: 0151 14280985
Email: evelyn@box1.hamburg

Mit freundlichen Grüßen Ihre
Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege (BGW)