



PIA

Flensburg

INFOBLATT für PIA-Patienten

Leichtes Ausdauertraining

Was

Beim leichten Ausdauertraining handelt es sich um ein halboffenes Gruppenangebot für 5-8 Patienten. Der positive Effekt von Sport auf die psychische Gesundheit ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Er reicht - abgesehen von einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit - von verbesserten sozialen Kontakten über Antriebssteigerung und Stressbewältigung bis hin zur Stimmungsaufhellung.

Leitung

PIA-Therapeut*in Tel. 0461 812 -1739 oder eMail pia.flensburg@diako.de

Wann

Montags in der Zeit von 14.10 bis 15.10 Uhr und mittwochs in der Zeit von 10.30 bis 11.30 Uhr

Wo

Im Sportraum der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Ebene G0, Treffpunkt Wartebereich Sekretariat.

Für wen

Das Ausdauertraining ist geeignet für alle, die wieder mehr in Bewegung kommen wollen.

Anmeldung

Über Ihren PIA-Arzt/Psychologen. Die Terminvergabe für einen Erstkontakt mit dem PIA-Arzt/Psychologen erfolgt über das Sekretariat der PIA, 24939 Flensburg, Marienhölungsweg 19, Tel. 0461 812 -1717.

Kosten

Keine. Die Teilnahme ist begrenzt auf Patienten, die sich in der Behandlung der PIA befinden.

Wichtiges

Saubere Sportschuhe, ein Handtuch, Getränk. Bitte denken Sie daran, dass Sie bei Inanspruchnahme der Gruppe mindestens ein Arztgespräch pro Quartal wahrnehmen müssen. Sollten Sie einmal verhindert sein, sagen Sie bitte vorher telefonisch ab unter 0461 812 -1717 oder eMail:

pia.flensburg@diako.de.

Ihr PIA-Team

