Organisatorisches

Teilnahme

Für die Teilnahme an der Bewegungsgruppe benötigen wir eine Überweisung von Ihrem niedergelassenen Facharzt oder eine Verordnung unserer Institutsambulanz am Bezirkskrankenhaus Bayreuth.

Bei Überweisung durch den Facharzt ist zuvor ein Gespräch zum gegenseitigen Kennenlernen bei dem Gruppenleiter erforderlich.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das Team der Anmeldung der Institutsambulanz am Bezirkskrankenhaus Bayreuth.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich vor der Teilnahme telefonisch in der Institutsambulanz an.

Telefon 0921 283-5600

Telefonische Erreichbarkeit der Ambulanz

Mo, Di, Do	8:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:30 Uhr
Mi	8:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 15:30 Uhr
Fr	8:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:00 Uhr

Kontakt

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Erlangen-Nürnberg

Nordring 2
95445 Bayreuth

www.gebo-med.de

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Chefarzt
Prof. Dr. med. habil. Thomas W. Kallert

Psychiatrische Institutsambulanz

Leitender Oberarzt
Dr. med. Achim Rubel

Ansprechpartnerin

Simone Haub

Telefon 0921 283-5140
ambulanz@gebo-med.de

Gemeinsam nah am Menschen

08/2023

GeBO
Gesundheitseinrichtungen Bezirk Oberfranken
Bezirkskrankenhaus Bayreuth

Medizincampus Oberfranken
Psychiatrie/Psychosomatik

Bewegungsgruppe für Frauen

Therapieangebot der Institutsambulanz

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Bedeutung von Bewegung

Mangelnder Antrieb, medikamentenbedingte Gewichtszunahme und Verspannung der Muskulatur sind vielen Patienten mit einer psychischen Erkrankung nicht unbekannt.

Bewegung erhält und steigert die Funktionstüchtigkeit des Bewegungs- und Haltungsapparates und wirkt sich positiv auf das psychische Befinden und die Körperwahrnehmung aus.

Durch Aktivität erhöht sich der Sauerstoffbedarf, dadurch tritt eine Verbesserung der Atmung ein. Die Leistungsfähigkeit des Herzens kann sich positiv verändern. Stoffwechsel und Kreislauf werden angeregt, was die Förderung einer möglichen Gewichtsabnahme zur Folge hat.

Bewegungsgruppe für Frauen

Unser Team der Institutsambulanz bietet eine spezielle Bewegungsgruppe nur für Frauen an.

Mit einfachen Übungen und leichter Gymnastik, denen immer eine entsprechende Aufwärmung der Muskulatur vorausgeht, sollen Sie die Möglichkeit haben im Rahmen einer Gruppe etwas für sich zu tun.

Das positive Erleben der eigenen Fähigkeiten verbessert die Stimmung und steigert zugleich den Antrieb. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt und die Freude an der Bewegung nimmt zu.

Die Bewegung in der Gruppe kann außerdem zur Bildung eines „Wir-Gefühls“ beitragen und somit helfen sich zur Aktivität zu motivieren.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Infos

Ort:

Bezirkskrankenhaus Bayreuth,
Nordring 2, 95445 Bayreuth

Raum:

Diagnostikzentrum
Mehrzweckhalle

Zeitpunkt:

Montag
von 12:45 bis 14:00 Uhr

Zielgruppe:

Alle Frauen, die Freude an Bewegung haben.

Teilnehmer:

Offene Gruppe
max. 10 Personen

Gruppenleitung:

Simone Haub,
Fachkrankenschwester für Psychiatrie