



BAU NICHT AB

BLEIB FIT

WIR sind HIV-positive Männer, die aufgeschlossen mit dem Thema umgehen. Einmal in der Woche treffen wir uns zum Sport, wobei Interessierte jederzeit einsteigen können. Das Training ist entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer gestaltet. Nach dem Training lassen wir den Abend auch gern einmal gemeinsam ausklingen und tauschen Erfahrungen aus.

WANN UND WO FINDET DAS TRAINING STATT?

» Die Gruppe trifft sich **jeden Donnerstag von 19:00 – 21:00 Uhr** in der Sporthalle der Textorschule (obere Halle). Schwanthaler Straße 61, 60596 Frankfurt am Main (Sachsenhausen).

In den Schulferien findet kein Training statt.

U-Bahn U1, U2, U3 und U8 Station „Schweizer Platz“
Straßenbahn 15 und 16 Haltestelle „Schwanthalerstraße“

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Weitere Infos und Aktualisierungen findest Du auf der FVV-Website: www.fvv.org
Fragen beantwortet Dir unser Abteilungsleiter vorab gerne per E-Mail: positHIVsport@fvv.org

infektiologikum
frankfurt



Zentrum für fachübergreifende Infektionsmedizin

Stresemannallee 3
60596 Frankfurt am Main
Telefon: 069 | 69 59 72 30
info@infektiologikum.de
www.infektiologikum.de

04/2018

Anzeige



Sportsclub for
Gays, Lesbians
and Friends
www.fvv.org



PositHIVsport

**UNTERSTÜTZE DEINE
ABWEHRKRÄFTE**



POSITIVSPORT IM FVV

Unterstützt durch die AIDS-Hilfe Frankfurt e.V.

SPORT UND HIV schließen sich nicht aus, im Gegenteil! Es ist bewiesen: Sport im richtigen Maß stärkt das Immunsystem und hat eine positive Wirkung auf die Psyche, besonders in der Gruppe.

REGELMÄSSIG UND WOHL DOSIERT

wirkt Sport bei einer HIV-Infektion vorbeugend gegen Muskelschwund, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert einen ausgeglichenen Stoffwechsel. Dadurch können Nebenwirkungen der antiretroviralen Therapie minimiert und die Helferzellen gesteigert werden.

MIT UNSEREM SPORTANGEBOT

bieten wir Dir den Impuls und die Chance, Deine Abwehrkräfte zusätzlich zu stärken.

WICHTIG IST UNS DABEI,

dass Du lernst, Dich an Deiner Belastungsgrenze zu orientieren und Du einfach Lust auf das Training bekommst.

BEI UNS BIST DU ZUDEM NICHT ALLEIN,

vor allem, was die Probleme im Umgang mit der Infektion angeht. Der Zusammenhalt in der Gruppe wird groß geschrieben. Das äußert sich z. B. durch zusätzliche Freizeitaktivitäten. Auch das ist gut für Dein Wohlbefinden.

TUT GUT MACHT SPASS BRINGT NEUEN SCHWUNG

DAS WÖCHENTLICHE TRAINING VARIERT UM DREI SCHWERPUNKTE:

- 1** Herz-Kreislauf-Training zur Konditionssteigerung
- 2** Kräftigendes Muskeltraining für eine gute Körperhaltung
- 3** Entspannungsübungen, um innere Kräfte zu mobilisieren

Du wirst angespornt, ins Schwitzen zu kommen und Deinen Körper zu koordinieren.

Deine Ausdauer wird verbessert, und Du bist eingeladen, den Stress des Alltags hinter Dir zu lassen, um ganz bei Dir anzukommen.

In dem 2-stündigen Training wechseln sich An- und Entspannungsphasen wohldosiert ab und orientieren sich an Deiner individuellen Belastungsgrenze. Beim Herz-Kreislauf-Training werden Pulskontrollen durchgeführt und bei den Kraft-, Dehn- und Entspannungsübungen wird auf eine exakte Durchführung geachtet.

Du allein entscheidest, wie weit Du gehst und wie intensiv Du in die Übungen einsteigst.



SPORTSCLUB FOR GAYS, LESBIANS AND FRIENDS



Der FVV (Frankfurter Volleyball Verein e.V.) wurde 1985 gegründet.

Inzwischen werden über 30 Sportarten angeboten, um sich in einem vorurteilsfreien Umfeld sportlich zu betätigen.

Als einer der größten Sportvereine Europas

für Gays, Lesbians and Friends bieten wir vom Freizeit- bis zum Leistungssport für jede/n das passende Angebot.

1993 etablierte der FVV, aus der Not der Zeit, die Abteilung PositHIVsport. 25 Jahre später hat sich viel geändert, doch der gesundheitsorientierte Sport tut noch immer gut.

KOMM VORBEI. PROBIER'S AUS!

