

Lungensport ...

im



Eine Information für Patienten

Was bringt das?

Patienten mit Asthma bronchiale, einer chronisch obstruktiven Bronchitis (COPD) oder einer anderen chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheit kennen diese Symptome:

Der Weg ist zum Laufen zu weit, die Tasche zum Tragen zu schwer, die Treppe zu hoch, der Anstieg zu steil. Der Atem reicht nicht, man ringt nach Luft. Vieles wird anstrengend.

Der Atem gibt dem Leben seinen Rhythmus und ist ein Spiegel der Gefühlswelt.

Atem- und Sporttherapie sind

wichtig:

Spaß und Freude in der Gruppe und noch viele weitere Aspekte:

- Erhöhung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität
- Verminderung von Atemnot und Stabilisierung der Erkrankung
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Spaß an Bewegung gewinnen
- Abbau von Ängsten vor Belastungen und Stärkung des Selbstbewusstseins

Lungensport ist kein Leistungssport – niemand wird überfordert.

Bei den Übungsstunden werden:

- Atem- und Entspannungstechniken vermittelt
- Ausdauer trainiert
- Krafttraining durchgeführt
- Koordination der Bewegungsabläufe verbessert
- Dehnungsfähigkeit gefördert

Alle in der Gruppe durchgeführten Übungen orientieren sich am Alter und am Krankheitsschweregrad der Gruppenmitglieder.

Übungsstunden:

Termin 1 - Dienstag:

Zeit: 15:00 – 16:30Uhr

Ort: Braunschweig,
Sporthalle Kurt-Schumacher-Str. 28

Termin 2 - Donnerstag:

Zeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Braunschweig,
Sporthalle Leonhardstr. 12,
Zugang über Körnerstr.,
Parkplätze auf dem Hof vorhanden

Sportkleidung und Turnschuhe

Übungsleiter:

Hannelore Wathling
Hans-Heinrich Wathling
Tel. 05304 – 3232

Ärztlicher Ansprechpartner:

Nils Meyne

Voraussetzungen:

Ärztliche Verordnung

Vereinsanschrift:

Koronar - Sportverein
Braunschweig e.V.

H. - H. Wathling (Sportwart)

Tel. 05304 -3232

oder

U. Peters (1. Vors.)

Ilmenastr. 2

38120 Braunschweig

0531 – 33 84 24

Kontakt Verein:

0531-284 31 93

E-Mail: koronar-sv.bs@kabelmail.de

oder

www.koronar-bs.de

Notizen: