

Lungensport in Braunschweig

Eine Information für Interessenten

Wozu Lungensport?

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

Das Erleben von Spaß und Freude in der Sportgruppe erhöht die Lebensqualität und bringt – ganz nebenbei – viele weitere Vorteile:

- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Spaß an Bewegung gewinnen
- Abbau von Ängsten vor Belastungen
- Bewusstsein der eigenen Stärke
- Verminderung von Atemnot und Stabilisierung der Erkrankung

Lungensport ist kein Leistungssport – Niemand wird überfordert

Trainingsinhalte in den Sportstunden sind:

- Atem- und Entspannungstechniken
- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Koordination der Bewegungsabläufe
- Förderung der Dehnungsfähigkeit

Alle in der Gruppe durchgeführten Übungen orientieren sich

- am Alter und
- am Krankheitsschweregrad der Gruppenmitglieder.

Übungsstunden

Montag 15.00 – 16.00 Uhr

Montag 18.00 – 19:00 Uhr

Ort

Tunica-Halle
Hasenwinkel 1 a
Braunschweig

Sportkleidung und Turnschuhe

Übungsleiterin:

Frau Annette Bergmann

Ärztlicher Ansprechpartner:

Nils Meyne

Voraussetzungen:

Ärztliche Verordnung

Vereinsanschrift

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.
Ilmenastr. 2
38120 Braunschweig
Telefon: 0531-284 31 93
E-Mail: koronar-sv.bs@kabelmail.de
Internet: www.koronar-bs.de

Ansprechpartner

Uwe Peters (1. Vorsitzender)
Telefon: 0531 - 33 84 24

Klaus-Peter Wagner (2. Vorsitzender)
Telefon: 0531 – 615 470 20

*„Die meisten Menschen atmen
nur noch lebenserhaltend,
aber nicht gesund erhaltend.“*

R. Kersten

Notizen

HW 20220508