



# Lungen-Rehasport

Menschen mit einer chronisch obstruktiven Atemwegs- und Lungenkrankheit haben unter körperlichen Belastungen schnell Atemnot und weichen Belastungen deshalb häufig aus.

Oft ist der Weg zu weit, die Tasche zu schwer, die Treppe zu hoch. Man gerät schnell außer Atem, muss stehen bleiben und erst einmal Luft schöpfen. Vieles im Alltag wird anstrengend, die Unsicherheit nimmt zu und die soziale Anbindung geht immer mehr verloren – ein Teufelskreis.

**#AlltagsAthlet**  
In jedem von uns steckt ein Athlet, der nur darauf wartet endlich in Aktion zu treten!

Neben der medikamentösen Therapie ist vor allem die Bewegungstherapie in Form eines kontinuierlich durchgeführten, speziell auf die Erkrankung ausgerichteten, körperlichen Trainings ausschlaggebend für den Behandlungserfolg.

Genau hier setzt der von uns angebotene Lungensport an!

Jeder und jede Patient/in kann mit seinem oder ihrem individuellen Leistungsniveau hieran teilnehmen.

Unser Motto lautet: Fördern statt überfordern!

Denn das Ziel ist der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit.

Inhaltlich setzt sich der Lungensport aus verschiedenen Bausteinen zusammen:

- Atem- und Entspannungstechniken vermitteln
- Ausdauer und Beweglichkeit trainiert
- den Muskelaufbau fördern
- die Muskelkraft stärken
- die Koordination der Bewegungsabläufe verbessern
- die Dehnungsfähigkeit herstellen

Der Aufbau und Ablauf einer Übungseinheit im Lungensport richten sich nach einer festgelegten klar definierten Struktur.

Innerhalb der Einheiten werden Trainingsmaßnahmen variiert und gezielt an die Krankheitssituation der einzelnen Teilnehmer angepasst.

Unser Ziel ist es, die Belastbarkeit der Patienten und damit ihre Lebensqualität dauerhaft zu verbessern, um den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen.

Bei Interesse oder weiteren Fragen, melden Sie sich gerne bei uns unter der 02842/9317187.

Der Kurs wird immer donnerstags um 11 Uhr im Leistungszentrum Niederrhein stattfinden.

