



Rangauklinik Ansbach GmbH
Strüth 24

91522 Ansbach

Mach mit - bleib fit

Lungensport in Ansbach

Ihre Leistungsfähigkeit wird sich verbessern.

Ihre Lebensqualität wird sich erhöhen und die Anzahl Ihrer akuten Anfälle wird sich reduzieren!

Montag

von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr
und 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
und 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Rangauklinik Ansbach
Strüth 24 · 91522 Ansbach
Gymnastikhalle

Information

Kursleiterin oder Rangauklinik
Wilma Perlenfein Ansbach
Obere Strüth 24
Hindenburgstraße 26 91522 Ansbach
91611 Lehrberg Tel. 09 81/8 40-0
Tel. 09 820/28 60 10 Fax 09 81/8 40-200

LEBEN
GESTALTEN



Rangauklinik Ansbach

Mach mit - bleib fit

Rangauklinik Ansbach
in Zusammenarbeit mit der
Abt. Gesundheit + Sport
des TSV 1860 Ansbach e.V.

Eine Initiative der
Arbeitsgemeinschaft
Lungensport in
Deutschland e.V.

Rangauklinik Ansbach GmbH
Fachklinik und Rehabilitationsklinik
für Pneumologie / Allergologie / Onkologie
Strüth 24 · 91522 Ansbach
Tel. (09 81) 84 0-0 · Fax (09 81) 84 0-2 00
info@rangauklinik.de · www.rangauklinik.de



Geringe Belastbarkeit und Atemnot?

Viele Patienten mit Asthma oder mit einer chronischen Bronchitis kennen das:

Oft ist der Weg zu weit,
die Tasche zu schwer,
die Treppe zu steil und zu hoch.

Allzu schnell ist man außer Atem,
muss stehen bleiben und Luft schöpfen.

Vieles wird zu anstrengend,
man versucht, Anstrengungen
zu vermeiden und wird darüber
immer unbeweglicher.

Dabei muss das wirklich nicht so sein, es sollte nicht so weit kommen.

Allerdings muss man dann auch etwas für sich tun und beginnen, sich zu bewegen.

Lungensport macht fit zum Atmen!

Jeder - ob jung oder alt, ob noch gut beieinander oder schon geringer belastbar - kann viel für sich und für seine Lebensqualität tun:

Jeder sollte seine Chance nutzen und erleben, wie ihm mit Bewegung, Spiel und angemessenen Aktivitäten geholfen werden kann.

Für alle Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis und anderen Atemwegserkrankungen gibt es nun auch in Ansbach eine Lungensportgruppe.

Auch Sie sollten sich informieren, wie Lungensport geht - und schließlich selbst dabei mitmachen.

Mehr Lebensqualität durch eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit

Die Sport- und Bewegungstherapie spielt in der Behandlung von Patienten mit Asthma bronchiale, chronisch obstruktiver Bronchitis und Lungenemphysem eine wichtige Rolle. Gemeinsames Ziel für die unterschiedlichen Krankheitsbilder ist es, durch eine gezielte körperliche Belastung die Folgen der Erkrankungen zu lindern bzw. zu überwinden.

Durch die vorhandene eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit besteht beim Patienten mit einer obstruktiven Atemwegserkrankung die Gefahr, in einen „Teufelskreis“ zu geraten, der durch krankheitsbedingte Inaktivität zu einer Leistungsminderung von Herz-Kreislauf und Muskulatur führen kann, die erneut die Inaktivität begünstigt. Somit wird ohne eine sporttherapeutische Intervention ein chronisches Krankheits- und Schonverhalten mit erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität gefördert.

Die Auswahl der Inhalte von Sport und Bewegung und deren Intensität muss so getroffen werden, damit keine Atemnotattacke während der sportlichen Aktivität auftritt. Wenn dies gewährleistet ist, wird der Patient mit einer obstruktiven Atemwegserkrankung genügend Selbstvertrauen finden, bewusst und mit Freude am Programm der Lungensportgruppe in Ansbach teilzunehmen und lernen wie stark er sich belasten kann.

Voraussetzung für die Teilnahme am Programm ist eine klare Indikationsstellung durch den behandelnden Arzt, um Kontraindikationen zu vermeiden und eine optimale medikamentöse Einstellung zu gewährleisten.

Hochgebirgsklinik Davos-Wolfgang
K. Pleyer, M. Schmitz

Auskunfts-Coupon zum Lungensport

Ich interessiere mich für eine Teilnahme am Lungensport.
Bitte informieren Sie mich kostenlos und unverbindlich.

schriftlich oder telefonisch oder per E-Mail

Vorname:

Name:

Straße / Hs.-Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon-Nr.:

Handy-Nr.:

oder

E-Mail:

@