

# Lungensport in Essen

Seit Anfang August können auch Patienten mit O2 in Essen an einer gemischten Lungensportgruppe teilnehmen.

Träger dieser Sporttherapie:

## **V G S U**

**Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen**

Henri-Dunant-Straße 65

45131 Essen

Tel.:0201-1837373

Fax.:0201-1837371

e-Mail [vg-su@uni-due.de](mailto:vg-su@uni-due.de)

Dort erhält man auch die erforderlichen Unterlagen, denn die Teilnahme erfordert die Genehmigung durch den behandelnden Arzt sowie die Genehmigung durch die Krankenkasse.

Als Selbstbehalt sind pro Monat 8 Euro zu zahlen.

Die Teilnehmer dieser gemischten Gruppe(mit und ohne O2) treffen sich **jeden Mittwoch** im

Marienhospital Altenessen

Hospitalstraße 24

45329 Essen

in der Zeit **von 13.30-14.30.**

Unter fachkundiger Anleitung werden Bewegungsübungen und Atemtechniken in sitzender, stehender und gehender Position durchgeführt. Die Übungsleiterin ist speziell für Lungensport qualifiziert und achtet darauf daß es für keinen Teilnehmer zu anstrengend wird. Aus medizinischer Sicht wird 3x während der Stunde die Atmung mit Peakflow kontrolliert und Pulsmessung durchgeführt. Diese Werte werden dann in das persönliche Teilnahmeblatt übernommen. So sieht man selbst zum Beispiel wie sich Atmung und Puls unter Belastung verändern. Alles in allem eine gute Sache.