

Der Weg zur verbesserten Lebensqualität

Ziele des Lungensports bei COPD, Asthma, und Lungenemphysem, auch bei LZ-Sauerstoff-Therapie

- ✓ Verbesserung der Lebensqualität
- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ✓ In der Gruppe unter Aufsicht und Anleitung eines Sporttherapeuten und Arztes Belastbarkeit trainieren
- ✓ Gefühl für richtige Belastungsintensität entwickeln
- ✓ Ausdauerbelastung trainieren
- ✓ Bewusstsein, Freude und Spaß für den Sport entwickeln trotz der chronischen Erkrankung

Praxis Dr. Steffen,
Internist
Lungen- und Bronchialheilkunde
Allergologie, Sportmedizin
Petra Schneider
Übungsleiterin
Tel.: 08191/64503

Zeit und Ort:
Immer freitags von 15.00-16.30 Uhr im
Gymnastikraum des
Klinikums Landsberg
Bgm.-Dr- Hartmann-Str. 50
86899 Landsberg

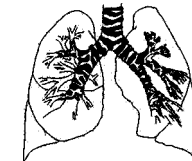
Kontaktaufnahme:
Praxis Dr. Steffen
Bahnhofsplatz 2, 86899 Landsberg
Tel.: 08191 – 91680 · Fax 08191 – 916820
E-Mail: info@dr-steffen.de



LUNGENREHABILITATION
macht Fit zum Atmen

Lungensport

Lungensportgruppe in Landsberg
eine Initiative
der lungenfachärztlichen Praxis
Dr. Heiner Steffen



Praxis Dr. Steffen

Eine Information von:

**Praxis
Dr. Steffen**

Geringe Belastbarkeit und Atemnot ?

Viele Patienten mit chronischer Bronchitis und Asthma kennen das:

*Oft ist der Weg zu weit,
die Tasche zu schwer,
die Treppe zu steil und 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 angemessener Aktivität geholfen werden kann

Für alle Patienten mit Asthma und chronischer Bronchitis und anderen einschränkenden Lungenerkrankungen gibt es nun auch in Landsberg eine Lungensportgruppe.

Informieren Sie sich in der Praxis oder bei unserer Übungsleiterin unter Tel: Praxis 08191/91680 ,
Frau Schneider 08191/64503
oder 0171-6509615

Mehr Lebensqualität durch eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit

Wir wollen mit Ihnen in unserer Lungensportgruppe die Möglichkeit geben, in der Gruppe mit anderen Patienten in Übungsstunden von jeweils 90 min Dauer gezielte Krankengymnastik, Atemtherapie, spez. Atemmuskeltraining, Ergometertraining und Entspannungsübungen durchführen. Gezielte Tipps für den Alltag und kurze Schulungseinheiten runden die Stunde auch hier ab.

