



Neu Lungensport als Rehabilitations sportmaßnahme

Trainieren gegen die Luftnot

Oft scheint der Weg zu weit, die Treppe zu hoch oder die Einkaufstasche zu schwer. Menschen, die unter chronischen Lungenerkrankungen leiden, geht häufig schnell die Puste aus.

Die Folge: Sie vermeiden möglichst Bewegung und Anstrengungen und werden immer weniger belastbar. Ein Teufelskreis.

Heute weiß man, dass die meisten Lungenpatienten von speziellem Lungensport profitieren. Körperliche Bewegung verbessert nicht nur die Belastbarkeit, sondern auch die Lebensqualität der Betroffenen.

Das Training in der Lungensportgruppe ist eine gute Mischung aus Sport und Spaß. In der Regel dauert eine Übungseinheit 45 Min. und besteht aus einer Aufwärmphase, Gymnastikphase und Ausdauerphase.

In der Gymnastikphase erfolgt ein Muskelaufbau- und Kräftigungstraining. Aber auch Atemgymnastik und Dehnübungen, besonders für den Schulterbereich, sowie das Erlernen von verschiedenen Atemtechniken sind in dieser Phase wichtig.

Finanziert wird die sportliche Maßnahme durch die Krankenkassen nach dem Modell des ambulanten Rehabilitationssports- durchgeführt durch lizenzierte Übungsleiter. Die entsprechende Verordnung (Formular K56) wird vom Arzt ausgestellt und anschließend von der Krankenkasse genehmigt in die Geschäftsstelle des Vereins abgegeben.

Auch Vereinsmitglieder oder externe Interessenten können/dürfen gegen Gebühr teilnehmen.

Der Kurs beginnt erst bei einer entsprechenden Teilnehmerzahl!
Eine Anmeldung in der Geschäftsstelle ist vor Beginn des Kurses zwingend erforderlich.

Das Training findet in der Mehrzweckhalle in der Volkmannstr. 12 statt.

Trainingszeiten: Mittwochs 11:15-12:00 Uhr

Trainerin: Mirela Peter

Weitere Auskünfte gibt die Geschäftsstelle:

LBSV Bremen e.V.

Tel.: 0421 - 55 50 21

Volkmannstr. 12

Fax: 0421 - 55 67 38

28201 Bremen

E-Mail: info@lbsv-bremen.de