

Mach mit – werd fit!

Eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft
Lungensport in Deutschland e.V.

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

Lungensport in Ansbach

montags
14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Veranstaltungsort

Gymnastikhalle der Rangauklinik Ansbach

Kontakt

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Rangauklinik Ansbach GmbH

Fachklinik für Lungen- und Bronchialheilkunde
Zentrum für medizinische Rehabilitation
Strüth 24 · 91522 Ansbach
Tel.: +49 981 840-0 · Fax: +49 981 840-2900
info@rangauklinik.de · www.rangauklinik.de



Sitz der Gesellschaft:
Heckenstraße 12 · 91564 Neuendettelsau
Reg.-Gericht: Ansbach HRB 4224

Bitte
ausreichend
freimachen!



Fachklinik für Lungen- und
Bronchialheilkunde
Zentrum für medizinische
Rehabilitation

Lungensport

Mach mit – werd fit!

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

weil wir das
Leben lieben.

Geringe Belastbarkeit und Atemnot?

Viele Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen 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 nicht so sein, denn gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und dadurch eine deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. Allerdings muss man auch etwas für sich tun und beginnen, sich zu bewegen.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit:

- Asthma bronchiale
- chronischer Bronchitis
- Lungenfibrose
- Lungenemphysem
- Mukoviszidose
- Zustand nach Lungen-OP

Jedoch muss Ihr behandelnder Arzt Ihnen vor einer Teilnahme am Lungensport ein Attest ausstellen, gegebenenfalls sind Untersuchungen notwendig, welche Gefahren für Sie vermeiden sollen.

Es gibt Krankheitsbilder, welche eine Teilnahme am Lungensport ausschließen.

Lungensport macht fit zum Atmen!

Beim Lungensport wird der Schweregrad der Erkrankung des Patienten berücksichtigt und die Übungen entsprechend der persönlichen Leistungsfähigkeit angepasst.

Beim Lungensport werden:

- Atem- und Entspannungstechniken vermittelt
- Ausdauer und Beweglichkeit trainiert
- der Muskelaufbau gefördert
- die Muskelkraft gestärkt
- die Koordination der Bewegungsabläufe verbessert
- die Dehnungsfähigkeit hergestellt

Was bewirkt Lungensport?

Ziele des Lungensports:

- Steigerung der physischen Belastbarkeit
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verminderung von Atemnot
- Aufbau und Kräftigung der Atemmuskulatur
- Steigerung der Atemfunktion
- Erhöhung der Lebensqualität
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung des Allgemeinzustandes

Wer trägt die Kosten?

Wenn Ihnen Ihr behandelnder Arzt über das Formular „Rehabilitationssport (Nr. 56)“ Lungensport verordnet, werden die Kosten in der Regel von Ihrer Krankenkasse anteilig oder komplett übernommen. Vor der ersten Teilnahme am Lungensport müssen Sie den Antrag von Ihrem Kostenträger genehmigen lassen.

Auskunfts-Coupon zum Lungensport

Ich interessiere mich für eine Teilnahme am Lungensport.
Bitte informieren Sie mich kostenlos und unverbindlich:
 schriftlich telefonisch per E-Mail

Name, Vorname:

Straße, Hs.-Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon-Nr.:

oder Handy-Nr.:

E-Mail: