

# Rehasport - Lungenerkrankungen

**Asthma bronchiale**

**COPD**

**Interstitielle Lungenerkrankungen**

**Mukoviszidose**

**Pulmonale Hypertonie**

... oft ist der Weg zu weit, die Tasche zu schwer, die Treppe zu hoch. Man gerät schnell außer Atem, muss stehen bleiben und erst einmal Luft schöpfen. Vieles im tagtäglichen Leben wird anstrengend, die Unsicherheit nimmt zu und die soziale Anbindung geht immer mehr verloren. Ein Teufelskreis.

Neben der medikamentösen Therapie ist vor allem die Bewegungstherapie in Form eines kontinuierlich durchgeführten, speziell auf die Erkrankung ausgerichteten körperlichen Trainings ausschlaggebend für den Behandlungserfolg. Ziel ist es, die Belastbarkeit und damit ihre Lebensqualität dauerhaft zu verbessern, um den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen.

## **GRÜNDE FÜR DIE TEINHAME AM LUNGENSport:**

- Verbesserung von Kraft und Ausdauer
- Verbesserung von Flexibilität und Koordination
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Reduzierung von Atemnot
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Abbau von Ängsten
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
- Verbesserung der Lebensqualität
- Spaß und Freude an der Bewegung, gemeinsam in der Gruppe

## **INHALTE:**

- Atemgymnastik
- Entspannungselemente
- Gesundheitsorientierte Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit, Haltung, Kraft
- Schulung der Körperwahrnehmung

**ES WIRD DARAUF GEACHTET, DASS KEIN TEILNEHMER ÜBERFORDERT WIRD!**