

LUNGENSportGRUPPEN

ELAN Lifestyle Club

Drakestr. 51 | 12205 Berlin

Tel 030 843 98 80 | info@elan-studios.de

Lungensportverein SC Grüne Lunge e.V.

Walterhöferstr. 11 | 14165 Berlin

Tel 030 8102 22 42 | EBE-GB@helios-kliniken.de

Sport-Gesundheitspark

Clayallee 225C | 14195 Berlin

Tel 847 19 550 | kontakt@sport-gesundheitspark.de

Weitere Lungensportgruppen: www.lungensport.org



PNEUMOLOGEN

Lichterfelde

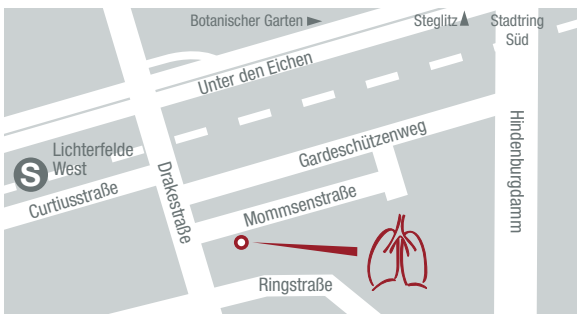
Dr. Thomas Schultz
Dr. Harald Müller-Pawlowski
Dr. Andreas Fritzsche
Henning Brand
Tarek Sabha

MommSENstraße 2a | 12203 Berlin

Tel. +49 30 / 843 70 60 | Fax +49 30 833 92 42

info@pneumologen-berlin.de

www.pneumologen-berlin.de



Bus M11 | Bus 188 | S-Bahn Linie 1 (Bahnhof Lichterfelde-West)

Lungensport

Aktiv bleiben mit Atemwegserkrankung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

durch Ihre chronische Atemwegserkrankung leiden Sie vor allem bei körperlicher Belastung unter Atemnot. Viele Betroffene neigen dazu, körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Der Bewegungsmangel setzt eine gefährliche Abwärtsspirale in Gang: körperliche Inaktivität schwächt das Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur baut sich ab, Osteoporose wird begünstigt. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben diesem Abwärtstrend entgegen zu wirken.



Mit Hilfe der Sport- und Bewegungstherapie werden körperliche und psychische Folgen der Erkrankung überwunden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität werden verbessert.

WAS PASSIERT BEIM LUNGENSPORT?

Eine Übungseinheit beim Lungensport dauert 45 bis 60 Minuten. Sie trainieren in einer Gruppe mit Menschen die alle an einer Lungenkrankheit leiden zwei- bis dreimal in der Woche. Das Training wird von einer erfahrenen Therapeutin oder einem Therapeuten angeleitet. Ein Arzt ist immer in Rufnähe. Nach einem ruhigen Aufwärmen mit lockeren Bewegungen werden die Ausdauer und Muskulatur trainiert. Dabei wird immer wieder auf die richtige Atmung geachtet. Ein wichtiger Teil der Übungsstunde sind spezielle Übungen zur Atemwahrnehmung und zum Training der Atemhilfsmuskulatur. Zum Ende der Stunde bilden Dehn- und Entspannungsübungen den ruhigen Abschluss.

Motto: Der Lungensport soll stets Spaß machen und niemanden überfordern.

WAS KOSTET DER LUNGENSPORT?

Nachdem Ihr Arzt die Teilnahme am Lungensport verordnet hat (Rehabilitationssport, Formular 56), lassen Sie sich von Ihrer Krankenkasse eine Bescheinigung zur Teilnahme an einer Lungensportgruppe geben. Die Kasse beteiligt sich für zunächst 6 Monate mit ca. 65% an den Kosten. Die verschiedenen Anbieter für Lungensport haben jeweils unterschiedliche Finanzierungsmodelle. Bitte fragen Sie dort nach der Höhe der Eigenbeteiligung nach.