

Kursübersicht

Lungensport

montags :	10:15 - 11:15 Uhr	AWO Neusserstr. 401
mittwochs:	16:00 - 17:30 Uhr	Gymnastikhalle der Rheinischen Kliniken Heinrich-Pesch-Straße 39 - 41
freitags*:	10:00 - 11:30 Uhr	Haus Zoar Kapuzinerplatz 12

Chi-Kung-Atemgymnastik :

montags*:	16:00 - 17:30 Uhr	TuS Jahn 1893 e.V. Reyerstr. 58
donnerstags:	10:30 - 12:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	TuS Jahn 1893 e.V. Reyerstr. 58

Nordic Walking für Atemwegserkrankte

montags:	17:00 –18:00 Uhr	Haupteingang St. Kamillus Krankenhaus Kamillianerstr. 40 - 42
-----------------	-------------------------	--

* Die Kursgebühr wird nach der Vorlage einer gültigen Verordnung (Formulare werden zu Beginn des Kurses ausgeteilt) zurückerstattet.
Siehe Programmheft der VHS

Nach dem heutigen Stand der medizinischen Wissenschaft kann vielen Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen sowohl durch eine angepasste Medikation als auch durch sportliche Betätigung und körperliches Training geholfen werden.

Fakt ist:

Viele Menschen, die an Asthma, chronischer Bronchitis oder Lungenemphysem erkrankt sind, glauben, dass sie sich nicht belasten dürfen. Erkrankung und Denkweise veranlasst sie oftmals zur starken Zurückhaltung gegenüber körperlicher Bewegung und einer ihrer Krankheit angepassten sportlichen Betätigung. Erfahrungen zeigen, dass Sport und körperliche Bewegung zu einer Besserung der körperlichen Belastbarkeit sowie der Lebensqualität führen können.

Deshalb:

sollten Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis, Lungenemphysem, Lungenfibrose, Mukoviszidose und / oder Zustand nach Lungenoperationen mit ihrem behandelnden Arzt sprechen und sich einer Lungensportgruppe anschließen!

Lange verloren gegangenes Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und Mut zu Optimismus und Krankheitsbewältigung werden in einer Gruppe mit Betroffenen, denen es ähnlich geht, wieder aufgebaut.

Patienten wird individuell je nach Alter, Schweregrad der Erkrankung/en und je nach Leistungsfähigkeit geholfen, da die Übungen entsprechend angepasst werden. Freude an körperlicher Bewegung, sportlicher Betätigung und Aktivitäten werden durch geschulte Übungsleiter vermittelt.