



Lungensport

Sport bei
Lungenerkrankungen



Dieses Sportangebot ist speziell für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen. Mit diesem Übungsprogramm soll die Leistungsfähigkeit erhalten und durch ein gezieltes Training gesteigert werden.

Auch bei Lungenerkrankung wie Asthma und COPD ist regelmäßiger Sport kein Tabu! So kann durch Sport die körperliche Belastbarkeit und Anpassung an den Alltag gefördert werden. Ein gezieltes Training der Brust- und Bauchmuskulatur trainiert zudem die Atemmuskulatur.

Weitere wesentliche Inhalte der ambulanten Lungensportgruppe, ist das Training der Ausdauerfähigkeit, die Verbesserung der Koordinationsfähigkeiten und die Förderung der An- und Entspannungsfähigkeit.

Die Sportgruppe wird stets durch einen speziell ausgebildeten Übungsleiter betreut.

Freitags von 17:00 – 18:00 Uhr
in der Hoffmann von Fallersleben Schule
Teilnahme mit ärztlicher Verordnung möglich!

Anmeldungen unter:
gesundheitsport@tus-bothfeld.de
oder 01575 / 2691164