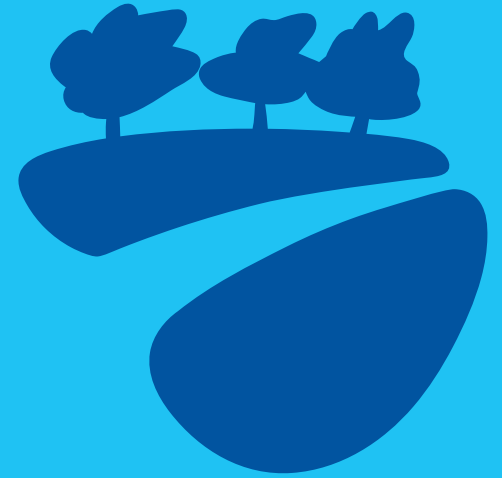


Einladung

Mit COPD gemeinsam bewegen

Mein Atem, mein Weg

Wandern im Georgengarten



Freitag, der 05.06.2026

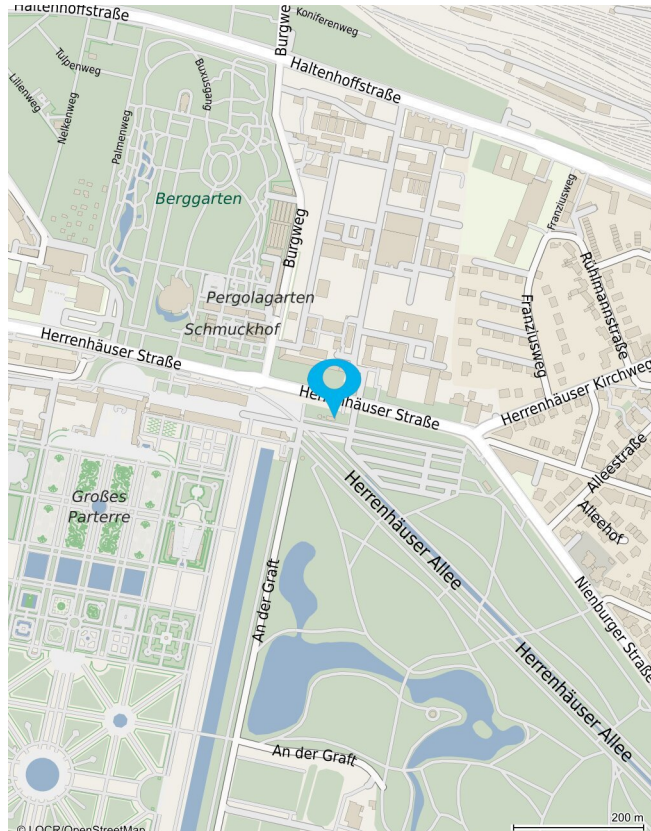
Treffpunkt ist Herrenhäuser Straße 1 (neben dem Parkplatz)
30419 Hannover

Mit der Bahn 4 oder 5 Richtung Garbsen/Stöcken bis zur
Haltestelle „Herrenhäuser Gärten“

Es sind gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden

14:00 Uhr

Treffpunkt



Es stehen zwei schöne und abwechslungsreiche Strecken durch die grüne Parklandschaft zur Verfügung
Strecke 1 führt um die Herrenhäuser Gärten und ist ca. 2,8 km lang
Strecke 2 führt durch den Georgengarten und ist ca. 1 km lang

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihr Praxisteam.

Anmeldung zu „Mein Atem, mein Weg“ Wandern im Georgengarten

Freitag, der 05.06.2026

Die Teilnahme ist kostenlos

**Treffpunkt ist Herrenhäuser Straße 1 (neben dem Parkplatz) 30419 Hannover
Mit der Bahn 4 oder 5 Richtung Garbsen/Stöcken bis zur Haltestelle
„Herrenhäuser Gärten“**

Es sind gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden

14:00 Uhr

Anrede, Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Ich bringe eine Begleitperson mit (Nachname, Vorname),

Information zur Datennutzung

Die Daten verbleiben in der Arztpraxis und dienen der Koordination der Teilnehmerzahl. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Es gelten gemäß DSGVO die Regularien Ihrer Arztpraxis.

Pflichtangabe

TeilnehmerInnen der oben genannten Veranstaltung sind nicht über die Veranstalter versichert. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass seitens der Veranstalter insbesondere kein Unfallversicherungsschutz für die TeilnehmerInnen der Veranstaltung vorgesehen wird. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt freiwillig und **auf eigene Gefahr**.

Unterschrift

Darum geht es

Wer sich bewegt, bleibt gesund. Das ist unbestritten – und gilt heute auch für Patienten mit COPD.

Dabei geht es nicht um ein intensives Fitnesstraining, sondern um einfache Übungen.

Mit regelmäßiger Bewegung

- ✓ wird die Muskulatur kräftiger; die Durchblutung der Lunge verbessert sich.
- ✓ steigt die Sauerstoffaufnahme ins Blut und die Sauerstoffversorgung der Muskeln und aller Organe. Dies reduziert das Gefühl von Luftnot.
- ✓ verbessert sich im Verlauf die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der bei vielen Patienten erhöhte Blutdruck sinkt.

Zudem lenkt körperliche Aktivität vom Rauchen ab und hilft so, damit aufzuhören. Gemeinsame Bewegung motiviert und lädt zum Erfahrungsaustausch ein.

Die Bewegungsinitiative „Mein Atem, mein Weg“ möchte Sie unterstützen, sich mit dem wichtigen Thema „Bewegung bei COPD“ intensiver auseinanderzusetzen.

TeilnehmerInnen der oben genannten Veranstaltung sind nicht über die Veranstalter versichert. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass seitens der Veranstalter insbesondere kein Unfallversicherungsschutz für die TeilnehmerInnen der Veranstaltung vorgehalten wird. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt freiwillig und **auf eigene Gefahr**.

Aus steuer- und handelsrechtlichen Gründen sind wir verpflichtet, Ihre Unterschrift am Tag der Veranstaltung einzuholen, die für die Erstellung von TeilnehmerInnenlisten als Bewirtungsnachweis erforderlich ist, die für die Organisation, Registrierung, Nachbereitung und Abrechnung der Veranstaltung benötigt werden.

Mein Atem, mein Weg

Wandern im Georgengarten

Treffpunkt

Freitag, der 05.06.2026

**Treffpunkt ist Herrenhäuser Straße 1 (neben dem Parkplatz) 30419 Hannover
Mit der Bahn 4 oder 5 Richtung Garbsen/Stöcken bis zur Haltestelle
„Herrenhäuser Gärten“
Es sind gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden**

14:00 Uhr

Strecken

Es stehen zwei schöne und abwechslungsreiche Strecken durch die grüne Parklandschaft zur Verfügung
Strecke 1 führt um die Herrenhäuser Gärten und ist ca. 2,8 km lang
Strecke 2 führt durch den Georgengarten und ist ca. 1 km lang

Woher weiß ich, dass ich mitmachen kann?

Das Programm ist speziell auf Menschen mit COPD ausgerichtet. Sie müssen keine Angst haben, dass es zu anstrengend wird - der Spaziergang wird von Ihrem Praxisteam begleitet.

Verpflegung

Im Anschluss an die gemeinsame Bewegung ist für einen kleinen Imbiss gesorgt.

Und was ist, wenn es regnet?

Bei angekündigten Unwettern (über Warn-Apps) findet die Veranstaltung nicht statt.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Pneumologicum im Südstadtforum
Ansprechpartner: Prof. Dr. Suhling
Hildesheimer Str. 98b
30173 Hannover

Mein Atem, mein Weg
Wandern im Georgengarten



**Bitte geben Sie
diese Anmeldung
in der Praxis ab.**

Diese Karte dient der Erfassung der Anmeldungen in Ihrer Praxis und wird nicht an Dritte weitergegeben.

Praxisstempel