

Warum Lungensport?

Gerade Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen können und sollen körperlich aktiv sein. Sport und Bewegung sind ein wesentlicher Bestandteil der Therapie.

Wegen der Atemnot, die besonders bei Anstrengungen auftritt, vermeiden viele lungenkranke Patienten jede körperliche Belastung. Die Folgen des Bewegungsmangels sind ein weiterer Verlust der Leistungsfähigkeit. Dadurch entsteht ein Teufelskreis, denn bei noch geringerer Belastung kommt es schon zu noch größerer Atemnot.

Durch die regelmäßige Teilnahme am Lungensport gewinnen Sie:

- mehr Leistungsfähigkeit
- eine Stärkung der Muskulatur ihres gesamten Körpers
- eine verbesserte Atemtechnik

Die Übungsstunden werden von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt.

Das Übungsprogramm besteht aus:

- kontrolliertem Ausdauertraining
- gezielter Gymnastik mit Dehnungen und Atemübungen
- gezieltem Training der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Atemtechniken
- dosierter Lippenbremse
- atemerleichternder Körperhaltung

Wer kann oder soll am Lungensport teilnehmen?

- **Patienten mit COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankungen)**

Der Lungensport ist für diese Patientengruppe ein ganz wichtiger Bestandteil der Therapie und eine sinnvolle Ergänzung zur DMP-Schulung.

- **Patienten mit Asthma bronchiale**

Für diese Patientengruppe ist die Teilnahme am Lungensport äußerst wichtig. Denn jeder gut behandelte Asthmatiker ist in der Lage, ganz normal körperlich tätig zu sein und gewinnt durch den Sport eine deutlich verbesserte Lungenfunktion und eine Reduktion von Häufigkeit und Schwere der Anfälle.

- **Patienten mit Emphysem**

Für diese Patientengruppe kann durch Lungensport das Fortschreiten der Erkrankung aufgehalten oder abgebremsst werden.

Was Sie sonst noch wissen sollten

Anmeldung:

- Verordnung über das Formular „Reha-Sport“ durch Ihren behandelnden Arzt
- Antrag an Ihre Krankenkasse zur Genehmigung
- Genehmigten Antrag zur Verwaltung des GGL bringen.

Lungensport wird in der Regel für 120 Einheiten innerhalb von 36 Monaten verordnet.

Ort und Zeit:

Aktuelle Zeiten finden Sie unter www.gala-lampertheim.de oder Verwaltung GGL Telefon 9511 783 Email: ggl@gala-lampertheim.de

**Physio Aktiv-Trainingszentrum
Milon Zirkel
Gaußstr. 25
68623 Lampertheim**



Kooperationsmitglied

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

Unser Team

Leitende Ärzte:

Andreas Förster
Arzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Matthias Früh
Arzt für Allgemeinmedizin

Betreuende Vereinsärzte:

Dr. med. Walter Seelinger
Allgemeinmedizin, Sportmedizin

Dr. med. Karl-Wilhelm Klingler
Internist, Sportmedizin

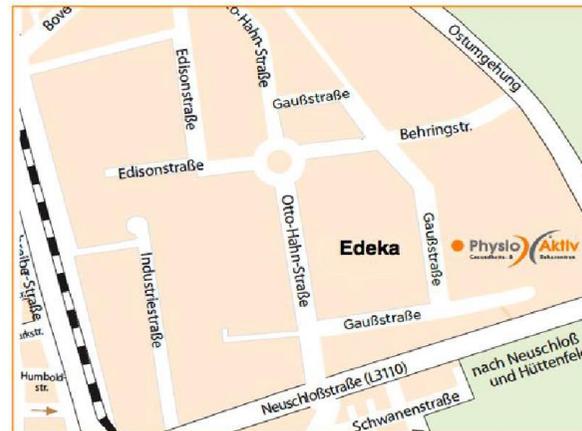
Qualifizierte Übungsleiter:

Peter Scherb
Anni Scherb
Rosemarie Maul
Jonathan Sweeney

Verwaltung GGL:

Malin Krämer
Gauß-Str. 25
68623 Lampertheim
Tel. 06206 – 9511 783
Email: ggl@gala-lampertheim.de

Lungen-Sportgruppe



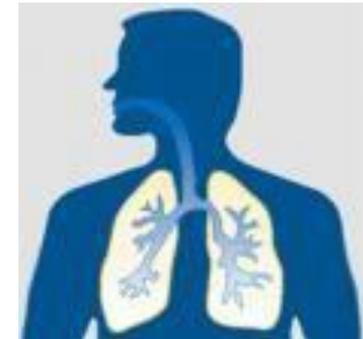
Der Gesundheitssport wird durch den Gesundheitssportverein GALA Lampertheim eV (GGL) durchgeführt.

Um die Kosten der Abrechnung mit den Krankenkassen über den Hessischen Behinderten- und Rehasportverband (HBRS) zu decken und eine Nachhaltigkeit des Trainings auf Dauer zu ermöglichen ist eine Mitgliedschaft der Teilnehmer im GGL erforderlich.

**Gesundheitssportverein GALA
Lampertheim e.V.**

Telefon 06206-9511 783
Email: ggl@gala-lampertheim.de

Bewegung als Therapie



LUNGEN SPORTGRUPPE

