

# 10 Gründe

für die Teilnahme am Lungensport

1. Verbesserung von Kraft und Ausdauer
2. Verbesserung von Flexibilität und Koordination
3. Erhöhung der Leistungsfähigkeit
4. Reduzierung von Atemnot
5. Verbesserung der Alltagsbewältigung
6. Freude an der Bewegung
7. Abbau von Ängsten
8. Stärkung des Selbstbewusstseins
9. Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
10. Verbesserung der Lebensqualität

## Lungensport in Lauf a. d. Pegnitz

Ihre Leistungsfähigkeit wird sich verbessern.  
Ihre Lebensqualität wird sich erhöhen und die Anzahl Ihrer akuten Anfälle wird sich reduzieren!

### Mittwochs

Gruppe I: 14.00 - 15.30 Uhr  
Gruppe II: 15.30 - 17.00 Uhr

in der Halle des TV 1877  
Am Haberloh 6 (Sportpark)  
~~1. Stock~~

Vital-Sportverein  
Pegnitzgrund Lauf e.V.  
Abtl. Lungensport  
Dr. Kai Thomas

1. Vorsitzender Dr. Stefan Leniger  
Geschäftsstelle:  
Tel.: ~~09423/9655300~~ 0176 42781698  
<https://vsvpegnitzgrund.jimdo.com/>  
jimdofree.com/



**LUNGENSport**  
MIT KUNST ATMEN

MACH MIT -  
**WERD FIT!**

Lungensport  
in Lauf a. d. Pegnitz

Vital-Sportverein  
Pegnitzgrund Lauf e.V.  
Reha für Herz und Lunge

# MACH MIT -

## Geringe Belastbarkeit und Atemnot

Patienten mit chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheiten wie das Asthma bronchiale oder die chronisch obstruktive Lungenkrankheit COPD kennen das:

Oft ist der Weg zu weit,  
die Tasche zu schwer,  
die Treppe zu steil und zu hoch.

Allzu schnell ist man außer Atem,  
muss stehen bleiben und Luft schöpfen.

Viele alltägliche Dinge sind zu anstrengend,  
körperliche Anstrengungen werden deshalb  
vermieden.

Chronische Atemwegs- und Lungenkrankheiten schränken die körperliche Leistungsfähigkeit stark ein und führen unter Belastung schnell zu Atemnot. Als Folge werden Anstrengungen immer häufiger vermieden und der Körper geschont. Gerade dies hat aber wiederum einen negativen Einfluss auf die Belastungsfähigkeit. Die Muskelmasse und damit die Muskelkraft nehmen immer weiter ab, die Belastbarkeit sinkt und die Lungenfunktion verschlechtert sich zusehends. Ein Teufelskreis!

Das muss aber nicht so sein. Lassen Sie es gar nicht erst soweit kommen.

Durch regelmäßige Teilnahme am Lungensport und gezieltes körperliches Training halten Sie sich fit und können Ihren Alltag viel besser meistern.

# WERD FIT!

## Lungensport macht fit zum Atmen!

Jeder - ob jung oder alt, ob noch gut oder bereits weniger gut belastbar - kann viel für sich und seine Lebensqualität tun.

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Teilnahme am Lungensport. Erleben Sie gemeinsam mit Anderen, wie hilfreich regelmäßiges Training ist.

Erfahren Sie die positiven Effekte einer solchen Bewegungstherapie im Hinblick auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. In der Folge erhöht sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder, die Atemnot verringert sich und Ihre Lebensqualität nimmt wieder zu.

Sprechen Sie mit Ihrem behandelndem Lungenspezialisten über die Teilnahme am Lungensport.

Weitere Informationen zum Lungensport erhalten Sie bei Ihrer regionalen Lungensportgruppe oder bei der AG Lungensport in Deutschland e.V.

### AG Lungensport in Deutschland e.V.

Geschäftsstelle

Raiffeisenstraße 38  
33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 9 37 06 03  
Telefax (0 52 52) 9 37 06 04

lungensport@atemwegsliga.de  
www.lungensport.org



facebook.com/lungensport.org

## Mehr Lebensqualität durch eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit

Lungensport ist - neben einer individuell abgestimmten medikamentösen Therapie - ein wichtiger Faktor im eigenverantwortlichen Management der chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheiten und wichtig für den Behandlungserfolg. Der Lungensport ist speziell für Patienten mit Atemwegs- und Lungenkrankheiten entwickelt worden, um durch eine gezielte körperliche Belastung die Folgen der Erkrankungen zu lindern bzw. zu überwinden. Insbesondere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert. Dadurch erhöht sich die körperliche Leistungsfähigkeit und Sie können wieder aktiver am Leben teilnehmen.

Ob Sie am Lungensport teilnehmen können, hängt vom Schweregrad der Erkrankung und den damit verbundenen körperlichen Beeinträchtigungen sowie von etwaigen Begleiterkrankungen ab. Eine fachärztliche Untersuchung ist deshalb vor der Aufnahme des Lungensportes in jedem Fall notwendig.

Sind die gesundheitlichen Voraussetzungen für die Teilnahme entsprechend festgelegter Ein- und Ausschlusskriterien durch den behandelnden Arzt gegeben, so kann dieser den Lungensport verordnen. Den Antrag auf Kostenübernahme reichen Sie dann bei Ihrer Krankenkasse ein. In der Regel wird dieser bewilligt und Sie können sich einer Lungensportgruppe in der Nähe Ihres Wohnortes anschließen.