

Was passiert beim Lungensport?

Eine Übungseinheit beim Lungensport dauert ungefähr 60 – 90 Minuten. Vor den Übungen wird eine Peak-Flow-Messung mit Pulskontrolle durchgeführt, um das momentane Befinden des Teilnehmers zu kontrollieren. Dann folgt langsames Aufwärmen mit lockeren Bewegungen, häufig nach Musik. Anschließend wird die Ausdauer und die Muskulatur trainiert. Dabei wird immer wieder auf die richtige Atmung geachtet. Ein wichtiger Teil der Stunde sind Atemübungen. Hier werden spezielle Übungen zur Atemwahrnehmung und zum Training der Atemmuskulatur gemacht. Zum Ende der Stunde wird es recht gemütlich mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Zum Einsatz kommen verschiedene kleine Geräte wie Theraband, Softbälle, Reissäckchen, Pezzibälle, Stäbe usw. Alles was Spaß macht wird auch im Lungensport praktiziert mit der Grundregel, dass niemand überfordert wird. Abwechslungsreich und lustig muss es sein.

Wir würden uns freuen, Sie an Ihrem ersten Trainingstag begrüßen zu können.

Ihre COPD Selbsthilfe Viersen

Informationen in der Geschäftsstelle:

**Trägerschaft des Lungensportes.**

**Sport für betagte Bürger e.V.; Nordstraße 11; 41747 Viersen**

**Tel.: 02162-8172064 Email: sportsenioren@t-online.de**

Wolfgang Karl Gillißen

Regentenstr. 10

41748 Viersen

Tel.: 02162-16522

E-Mail: w.gillissen@copd-selbsthilfe.de

Homepage: [www.copd-selbsthilfe.de](http://www.copd-selbsthilfe.de)

# COPD Selbsthilfe Viersen

## Lungensport für Atemwegserkrankte

Informationen  
zum Lungensport

-- Aktiv in einer Lungensportgruppe --  
davon profitieren COPD Kranke besonders.

Wandern, Nordic - Walking, Schwimmen, Fahrradfahren, Kegeln  
- das sind einige der Sportarten, die in Verbindung mit Lungensportgruppen betrieben werden können.

In Viersen gibt es fünf Lungensportgruppen!

## Kennen Sie das auch ?

Oft ist der Weg, den Sie gehen müssen zu weit, die Tasche zu schwer und die Treppe zu hoch und zu steil. Allzu schnell sind Sie außer Atem, müssen stehen bleiben und erst einmal Luft schöpfen. Vieles wird anstrengend. Man versucht Anstrengungen zu vermeiden und wird darüber immer weniger belastbar. So weit muss es nicht kommen! Zeigen sich Beschwerden dieser Art, müssen Sie erst recht etwas dagegen tun! Lungensport ist eine gute Möglichkeit aktiv zu werden und aus der eingeschränkten Beweglichkeit herauszufinden.

### Wer kann beim Lungensport mitmachen? Mitmachen können Personen mit

- Asthma bronchiale
- Chronischer Bronchitis
- Lungenemphysem
- Lungenfibrose
- Zustand nach Lungenoperationen

Jeder sollte sich aber vorher von seinem behandelnden Facharzt untersuchen lassen. Dieser „verordnet“ dann die Teilnahme.

Was soll mit Lungensport erreicht werden?

Sicherlich kennen Sie das auch: „Eigentlich müsste ich mich mehr bewegen, aber, jetzt passt es gerade nicht, allein macht es keinen Spaß usw.“

Hier bietet die Lungensportgruppe in Ihrem Sportverein um die Ecke die Möglichkeit Spiel und Spaß mit anderen Menschen in einer qualifiziert angeleiteten Sportgruppe zu erleben. Lungensport hat mit Leistungssport nichts zu tun. Lungensport will niemanden überfordern. Hier soll Ihre körperliche Belastbarkeit gesteigert und die Atemnot vermindert werden. Dadurch kommt es zu einer Verbesserung des Allgemeinzustandes und damit zu einer Erhöhung der Lebensqualität. Mit anderen gleichartig erkrankten Menschen kann in der Sportgruppe das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden.

Folgendes sind Ziele des Lungensports:

- Atem- und Entspannungsübungen werden vermittelt
- Training der Ausdauer
- Muskelaufbau und Verbesserung der Muskelkraft
- Förderung der Koordination von Bewegungsabläufen

## Dieser Gesundheitssport ist für die Patienten eine große Hilfe.

Neben Asthma, Bronchitis, Lungen-Emphysem und COPD helfen wir mit unseren speziell geschulten und zertifizierten Übungsleiter/Innen die Atemwegs- Erkrankungen als REHA – Maßnahmen erträglich zu machen.

Hierbei werden wir von den Krankenkassen stark unterstützt.

Gehen Sie also zu Ihrem Haus- oder Facharzt und beantragen Sie eine Verordnung für diese Reha – Maßnahme, über mind. 120 Anwendungen in 36 Monaten.

Mit dieser Verordnung (Muster 56), lassen Sie sich von der Krankenkasse die Erstattung bestätigen.

Bringen Sie bitte die Verordnung zur 1. Übungsstunde mit. Somit ist Ihre Teilnahme kostenlos.

Wir treffen uns wöchentlich um zum Lungensport.

Unsere Lungensportgruppen teilen sich in zwei Gruppen auf:

1. Lungensport für Erkrankte bis Stadium Gold 2 grenzwertig 3  
Die Übungseinheit dauert ca. 1,5 Stunden.
2. Lungensport für schwer Erkrankte (Hockergruppe) Stadium Gold 3 und höher und für Sauerstoff substituierte Patienten.  
Die Übungseinheit dauert ca. 1 Stunde. Medizinischer Notfalldienst.

Unsere zertifizierten Übungsleiter/Innen werden die Trainingseinheiten auf die Leistungsfähigkeit der Betroffenen abstimmen, damit auch ein effektives Training erfolgen kann.

### Wo und wann findet der Lungensport statt:

## Lungensport bei Atemwegserkrankung

Infos zum Lungen-Sport		
Geschäftsstelle Sportsenioren Viersen 1977 Tel.: 02162-8172064		
Lungensportgruppe 1-a Dülken	Montags 14:30 - 16:00 Uhr Städtisches Gymnasium	Heike Lojewski Tel.: 02161-482364
Lungensportgruppe 1-b Dülken	Montags 16:00 - 17:30 Uhr Städtisches Gymnasium	Heike Lojewski Tel.: 02161-482364
Lungensportgruppe 2-a Süchteln	Mittwochs 14:30-15:30 Uhr Irmgardis Krankenhaus	Heike Lojewski Tel.: 02161-482364
Lungensportgruppe 2-b Süchteln	Mittwochs 15:45-16:45 Uhr Irmgardis Krankenhaus	Heike Lojewski Tel.: 02161-482364
Lungensportgruppe 3 Viersen	Donnerstags 15:00-16:00 Uhr Allgemeines Krankenhaus Dr. med K. Woelke; Dr. med S. Malorny	Heike Lojewski Tel.: 02161-482364