



## REHA Sport - Lungensport

Alle unsere REHA Angebote werden von Ärzten betreut und in Kooperation mit Ärzten durchgeführt. Unsere bestens ausgebildeten Übungsleiter sind unser Qualitätsmerkmal. Art und Intensität des Rehabilitationssports wird anhand Ihrer ärztlichen Verordnung festgelegt.

### Voraussetzungen

für die Teilnahme am Lungensport:

- obstruktive oder restriktive Lungenerkrankungen, wie
  - COPD
  - Asthma Bronchiale
  - Lungenfibrose
- Z.n. Lungenoperationen
- ohne O<sup>2</sup>- Langzeittherapie

### Trainingsziele

- Erhaltung vorhandener Ressourcen
- Muskuläre Kräftigung des Halte- und Stützapparates
- Ausdauerschulung
- Atemschulung (z.B. Atemtechniken, atemerleichternde Stellungen)
- Erhöhung der Lebensqualität
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

Wann? Montag von 17:30 - 18:15 Uhr

Wo? Fromundschule / obere Turnhalle

Info Übungsleiterin - Cornelia Hein

Anmeldung spiel raum

bildung - gesundheit - sport e.V.

Trimburgstr. 2; 81249 München

Tel: 089/ 74 260 861

Email: Y.Schulze@spielraum.schule