



# Lungensport in der Corona-Krise

Fit bleiben & Ansteckungsgefahr minimieren

## Alles Wichtige auf einen Blick

### 1 Was ist Lungensport?

Lungensport deckt einen zentralen Bestandteil der Behandlung chronischer Atemwegserkrankungen, wie COPD oder Asthma ab.

Er dient der Verbesserung der Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen, indem er sich mithilfe individueller Übungen und Hilfestellungen an ihre Bedürfnisse anpasst.

### 2 Warum ist Lungensport für mich wichtig?

Menschen mit chronischer Atemwegserkrankung neigen zur Vermeidung körperlicher Anstrengung, da diese häufig zu Atemnot führt. Dabei sind sie sich oft nicht bewusst, dass dies zu einer weiteren Beeinträchtigung der Lungenfunktion führt. Der Lungensport führt den Betroffenen schrittweise zu einer verbesserten Belastbarkeit zurück, ohne ihn dabei zu überfordern.

Zudem trägt die regelmäßige Teilnahme am Lungensport zur Stärkung der Immunabwehr bei, sodass er auch zu Corona-Zeiten besonders wichtig ist.

### 3 Welche Kosten entstehen für mich?

Die Teilnahme am Lungensport kann von Ihrem Arzt verordnet werden, sodass für Sie keinerlei Kosten entstehen. Diese Verordnung umfasst in der Regel 50 Übungseinheiten, die Sie innerhalb von 18 Monaten ableisten können, oder auch 120 Einheiten für einen Zeitraum von 36 Monaten.

### 4 Wann findet der Lungensport statt?

Der Lungensport findet immer mittwochs von 16.30-17.15 Uhr in der re-Aktiv e.V. Sporthalle in Schwalmtal statt.

In unserem 180 qm großen Sportraum werden alle Hygienevorschriften genauestens umgesetzt, sodass ein Training auch zu Corona-Zeiten problemlos möglich ist.

## Kontakt

re-Aktiv Schwalmtal e.V.

Hühnerkamp 14

41366 Schwalmtal

Tel.: 02163/9896615

info@re-aktiv-schwalmtal.de



www.re-aktiv-schwalmtal.de