



Vareler Turnerbund von 1861 e.V. + Lungenemphysem-Selbsthilfegruppe  
Luftkuss – Friesland-Wilhelmshaven

# L u n g e n s p o r t

**Atemwegserkrankte müssen nicht auf Sport verzichten. Leistungsschwäche entsteht durch Bewegungsmangel. Das Herz-/Kreislaufsystem wird durch Lungensport gestärkt. Die Halte- und Stützmuskulatur wird gekräftigt.**

- Positive Aspekte:**
- ▶ Verminderung der Atemnot
  - ▶ Verbesserung des Allgemeinzustandes
  - ▶ Erhöhung der Lebensqualität
  - ▶ Einbindung in eine Gruppe gleichartig Betroffener
- Ziele:**
- ▶ Erlernen von Atemtechniken
  - ▶ Atemübungen
  - ▶ Dehnung und Mobilisation
  - ▶ Muskelkräftigung
  - ▶ Koordinations- und Konditionssteigerung
- Zielgruppe:**
- ▶ COPD Patienten (Lungenemphysem bzw. Lungen Ca nach OP)
- Art der Übungen:**
- ▶ Hockergymnastik (hauptsächlich)
  - ▶ teilweise im Stand bzw. Gang
- Übungsgeräte:**
- ▶ Theraband, Ball, Stab, Ring
- Wann und wo:**
- ▶ dienstags von 14:00 – 15:00 Uhr und mittwochs von 18:30 – 19:30 Uhr im Gymnastikraum der Deharde-Turnhalle, Windallee 23 (neben dem TIVOLI in Varel)
- Übungsleiterin:**
- ▶ Jutta Bakenhus-Papen (Physiotherapeutin)
- Verein:**
- ▶ Vareler Turnerbund von 1861 e.V.
- Beitrag:**
- ▶ monatlich mit Verordnung: freiwillige Mitgliedschaft: 3.- €  
monatlich ohne Verordnung: 6.- €
- Verordnung:**
- ▶ Formblatt Nr. 56 ist vom Arzt auszufüllen und von der Krankenkasse zu genehmigen
- Selbsthilfegruppe:**
- ▶ jeden 1. Mittwoch im Monat, von 18:30 bis 19:30 Uhr, in der Weberei, Raum der AWO, Oldenburger Str. 21 in Varel

**Wir würden uns freuen, Sie bei uns zu einer Schnupperstunde begrüßen zu können.**

Jutta Bakenhus-Papen (Übungsleiterin) – Tel. 04451 / 95 04 53

Vareler Turnerbund, Geschäftsstelle – Tel. 04451 / 8 54 12 (donnerstags 17-19 Uhr, nicht in den Ferien)