

**Lungensport ist Rehasport
und kann vom Arzt verschrieben werden.**

WO?

Kleinsporthalle des SV Lengede
Schachtweg 1
38268 Lengede

Wer?

Reha-Übungsleiter
Stefan Burkutean
lungensport@sv-lengede.de

WANN?

Dienstags
16:45 bis 17:45 Uhr

WICHTIG

Die Kleinsporthalle ist ohne Treppen und Stufen
begehrbar bzw. mit Rollstuhl befahrbar.
Kostenlose Parkplätze befinden sich unmittelbar
vor dem Sportheim, ebenso wie eine
Bushaltestelle in unmittelbarer Nähe.

2x Schnuppertraining ist kostenfrei!



**Haben Sie noch Fragen
zum Thema Lungensport?**

Wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an

- Stefan Burkutean
Telefon: 0151-70856703
E-Mail: lungensport@sv-lengede.de
- Ihren zuständigen Hausarzt
- den Sportverein Lengede von 1912 e.V.
Vorsitzender
Wolfgang Werner
Tel. 05344 - 7469
oder
Geschäftsstelle
Tel. 05344 - 7650



LUNGENSport



„Menschen mit Atemwegserkrankungen neigen dazu, körperliche Anstrengungen zu vermeiden.“

Lungensport – was ist das?

Lungensport ist eine wichtige Therapieoption, die die medikamentöse Therapie bei Atemwegserkrankungen sinnvoll ergänzt.

Der Lungensport wird für den einzelnen Patienten entsprechend seiner individuellen Belastbarkeit und in Abhängigkeit vom Schweregrad seiner Erkrankung durchgeführt. Er kann als **nicht-medikamentöse Therapie** die ambulante ärztliche Behandlung ergänzen.

Lungensport ist **kein Leistungssport**, ja nicht einmal das, was man unter Breitensport versteht.

Patienten mit Asthma bronchiale, aber vor allem solche mit COPD (= chronisch obstruktive Bronchitis mit oder ohne Lungenemphysem) benötigen eine ganz **spezielle Sport- und Bewegungstherapie**,

- die sich ihrer Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit **anpasst**,
- die nicht überfordert, sondern **ermutigt**, weiterzumachen,
- die eine verbesserte Belastbarkeit und eine spürbare **Ausdauer erleben** lässt,
- die das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe fördert
- und die obendrein auch noch **Spaß** macht



Viele Teilnehmer an Lungensportgruppen, die schon viele Wochen oder Monate mitmachen, berichten,

- dass sie beim Treppensteigen **nicht mehr so schnaufen** und auch nicht mehr so oft anhalten müssen,
- dass die Wege, die früher zu lang oder zu steil schienen, jetzt **leichter zu bewältigen** sind,
- dass sie beim Spaziergehen besser mit den Anderen **Schritt halten** können und nicht mehr so oft stehen bleiben müssen, worüber sie sich oft genug geschämt haben,
- dass die Tasche, die es zu tragen gilt, **leichter** scheint, obwohl sich an deren Inhalt nichts geändert hat.

Atemwegserkrankungen stehen an dritter Stelle der **Volkskrankheiten**.

Obwohl die Atemwegserkrankungen, nach Bluthochdruck und Herzschwäche, bereits an dritter Stelle der Volkskrankheiten stehen, und damit noch vor Diabetes und Rheuma, gibt es, im Gegensatz zu den sogenannten "Herzsportgruppen" in Deutschland noch kein flächendeckendes Netz von Lungensportgruppen

Lungensport im SV Lengede unter Leitung von Stefan Burkutean:



„Der Vorstand des **SV Lengede** ist von der enormen **Gesundheitsförderung** durch speziell angewandten Lungensport überzeugt und hat aus diesem Grund eine neue Gruppe hierfür eingerichtet.“

Menschen mit Atemwegserkrankungen neigen dazu, körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Bewegungsmangel führt aber in einen Teufelskreis, da sich ohne Training die Kapazität von Atmung und Herz-Kreislauf-System weiter reduziert. Dem wirken wir mit einem **individuellen Programm** entgegen.“

- **Atem- und Entspannungstechniken**
- **Ausdauer**
- **Aufbau der Atemhilfsmuskulatur**
- **Alltagsbewältigung u.v.m.**