

WER ?

ist geeignet für alle Patienten mit belastungs- und allergischem Asthma, COPD I - IV, und anderen Lungenerkrankungen.

WIE BEKOMME ICH EIN REHASPORTREZEPT?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ärztin über Ihren Teilnahmewunsch an einer Rehasportgruppe. Sie erhalten eine Rehasport Verordnung, welche der Verein mit Ihrer Krankenkasse direkt abrechnet.

SIE HABEN FRAGEN ?

Anja Matzenmüller
TSB Geschäftsstelle
Brühlstr. 31
88212 Ravensburg

anja.matzenmueller@tsb-ravensburg.de

LEITERINNEN DER REHASPORTGRUPPEN

- Karin Zanutta

DIE GRUPPEN FINDEN STATT:

- Dienstag:
14:00 Uhr
- Donnerstag
14:00 Uhr & 15:30 Uhr

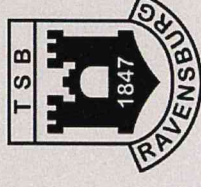
STUNDENINHALTE:

- Gymnastik in der individuellen Körper- und Atemarbeit
- Belüftung der einzelnen Lungenabschnitte
- Atmung bei Alltagsbewegungen
- Moderater Muskelaufbau
- Schulung: Umgang mit der Krankheit

EINE ANMELDUNG ÜBER DIE TSB-
GESCHÄFTSSTELLE IST ERFORDERLICH

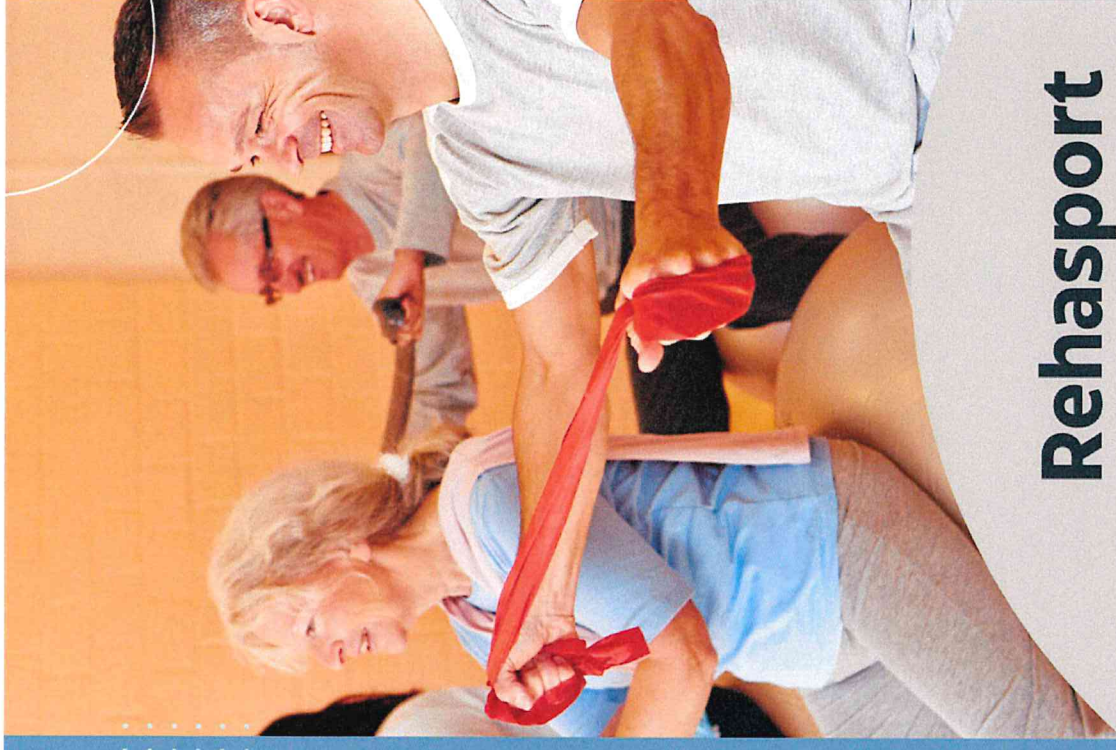
Öffnungszeiten TSB Geschäftsstelle

Mo - Mi: 08:00 - 11:00 Uhr
Do: 15:00 - 18:00
Tel: 0751/22247



Rehasport Lungensport

IDEALER SPORT FÜR
PATIENTEN MIT
LUNGENERKRANKUNGEN



LUNGENSport

ist geeignet für alle Patienten mit Knie- und Hüftproblemen, Arthrose, künstlichen Gelenken und Rückenproblemen

- wird unter fachlicher Leitung angeboten
- ist gesundheitsfördernd
- steigert die Fitness
- ist geeignet für alle Altersgruppen, Untrainierte und Sportunerfahrene
- bedeutet Bewegung und Spaß in der Gemeinschaft



LUNGENSport

ist eine sanfte, aber dennoch effektive und gesundheitsfördernde Sportstunde für Patienten, die ihre Belastbarkeit für den Alltag ohne Stress trainieren wollen.

Der Lungensport soll den Teilnehmern wieder Freude am eigenen Körper durch Bewegung geben.

Auf Grund von Untersuchungen bei Lungenpatienten kann Sport nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität steigern.

Hinzu kommt die bessere Bewältigung körperlicher Beschwerden im Zusammenhang mit der Lungenerkrankung, z.B. die mögliche Verbesserung und Stärkung des Immunsystems und Stressabbau



Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Entspannungstechniken sind einige Beispiele für die Übungsstunde.

Die Übungsleiter, die Sie betreuen, sind speziell auf die Probleme von Lungenpatienten ausgebildet worden.