

## Wann und wo?

➤ Donnerstag:

**20:00 Uhr – 21:00 Uhr**

in der Sporthalle  
im Berufschulzentrum  
Bad Saulgau  
Wuhrweg 36



© 2011 Data CC-BY-SA by OpenStreetMap

## Ihre Ansprechpartner

Informationen und Auskünfte zum Lungensport in Bad Saulgau:



Winfried Dehm  
Tel. 07581 – 202 886  
[winfried.dehm@gmx.de](mailto:winfried.dehm@gmx.de)

Inhaltliche Anfragen und sportliche Leitung:

Irmgard Lutz  
Physiotherapeutin  
Tel. 07581 – 202 709  
[lutz@sprache-bewegung.de](mailto:lutz@sprache-bewegung.de)



Anmeldungen, geschäftliche Leitung und weitere Sportangebote:



TSV 1848 Bad Saulgau e.V.  
Geschäftsstelle  
Tel. 07581 - 537970  
[mail@tsv-badsaulgau.de](mailto:mail@tsv-badsaulgau.de)



Dieses Angebot ist ein Gemeinschaftsprojekt der Selbsthilfeorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland und dem TSV 1848 Bad Saulgau e.V. Für weitere Lungensportangebote in der Region Oberschwaben nehmen Sie Kontakt auf mit: Stephan Hochstrate, Tel. 07529 - 401478  
[www.lungenemphysem-copd.de](http://www.lungenemphysem-copd.de)

## Lungensport in der Region

## Bad Saulgau



Was?  
Warum?  
Wann?  
Wo?

## Was ist Lungensport?

Lungensport hat nichts mit Leistungssport zu tun und Lungensport soll niemanden überfordern.

Beim Lungensport werden:

- Atem- und Entspannungstechniken vermittelt,
- Ausdauer trainiert,
- Muskelaufbau gefördert,
- Muskelkraft gestärkt,
- Koordination der Bewegungsabläufe verbessert,
- Dehnungsfähigkeit hergestellt,
- Entspannungstechniken vermittelt.

Die Übungen dazu werden dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankungen der Gruppenmitglieder angepasst.

Nur speziell ausgebildete Sporttherapeuten kommen hierfür zum Einsatz.

Um eine Vorstellung von dem Angebot zu bekommen, kann jeder Interessierte erst einmal unverbindlich schnuppern.

## Warum ist Lungensport für mich wichtig?

Auch wenn einige Asthmatiker noch Hochleistungssport betreiben, ist beim Gros der Patienten mit Asthma, obstruktiver Bronchitis und/oder eingeschränktem Blutgasaustausch eine körperliche Betätigung nur in eingeschränktem Maß möglich. Angemessener Sport in einem normalen Sportverein ist deshalb wegen des oft mangelnden Angebots spezieller Gruppen für Patienten mit Atemwegserkrankungen bzw. schneller Überforderung in der regulär geleiteten Sportgruppe nicht möglich. Um so wichtiger ist das Angebot einer Lungensportgruppe, in der Patienten mit eingeschränkter Lungenfunktion einer, auf ihr Leistungsvermögen ausgerichteten, sportlichen Betätigung mit "Gleichgesinnten" nachgehen können.

Viele Atemwegserkrankte denken, sie müssten sich dem Sport völlig entziehen – aber im Gegenteil, die Leistungsschwäche, die sie an sich feststellen, geht auf den Bewegungsmangel aus Angst, sich zuviel zuzumuten, zurück.

Wenn Sie also an einem modifizierten "Training" teilnehmen, welches auf Ihre Krankheit abgestimmt ist, können Sie

durchaus Verbesserungen in Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit feststellen. Vor allem wird das Herz-Kreislauf-System geschult und die Halte- und Stützmuskulatur gekräftigt.

Weitere positive Aspekte, die sich im Alltag auswirken, sollen hier nur kurz genannt werden:

- Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit (auf jeder Ebene: psychisch, physisch, kognitiv);
- Verminderung der Atemnot und Stabilisierung der Erkrankung;
- Verbesserung des Allgemeinzustandes;
- Erhöhung der Lebensqualität;
- Einbindung in eine Gruppe gleichartig Erkrankter und Aufbau neuer Kontakte;
- Freude an der Bewegung und Ermutigung, sich in der Freizeit selber sportlich zu betätigen.

Eine Übungseinheit in unserer Lungensportgruppe dauert 60 Minuten. Wichtig ist der Aufbau einer Stunde:

sie gliedert sich in eine *Aufwärmphase*, eine *Gymnastikphase*, eine *Ausdauerphase*, eine *Spielphase* und eine *Entspannungsphase*.