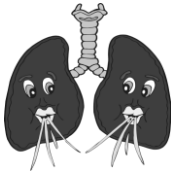




REHA-Kurs Lungensport



bei Asthma und
chronischen Atemwegserkrankungen

Wann? DONNERSTAGS
Uhrzeit: 13.00 bis 14.00 Uhr

NEU
ab 05.09.

Ort: WMTV Turnhalle

Kosten: mit einer REHA-Verordnung fallen keine Kosten an.

Ohne Verordnung: zzgl. 5,00 €/ Monat zum
Vereinsbeitrag

Anmeldung: WMTV-Geschäftsstelle – Telefon: 31 85 97
Beratung: Andreas Lukosch – 01577 – 2152300

Leitung: Dieter Jüngel

Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen

In der Lungensportgruppe erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, um besser mit der Erkrankung umzugehen und sich im Notfall selbst helfen zu können. In den Übungsstunden werden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, Ausdauer trainiert, Koordination und Bewegungsabläufe verbessert – nicht nur für das Kreuz, sondern auch mit der richtigen Atemtechnik. Lernen Sie sich wieder richtig einschätzen – viele alltägliche Anstrengungen werden leichter. Sammeln Sie wertvolle Erfahrungen und Informationen in der Gruppe. Fangen Sie an sich mit Ihrer Erkrankung wohl zu fühlen.