



Die Lungensportgruppe

Das Gruppentraining für Menschen mit eingeschränkter Lungenfunktion

Mit der Lungensportgruppe verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen an Lebensfreude.

Chronisch lungenkranke Menschen vermeiden oft jegliche Anstrengung aus Angst vor Atemnot. Die Folgen solcher Inaktivität lassen nicht lange auf sich warten: Die körperliche Leistungsfähigkeit vermindert sich, alltägliche Anstrengungen werden zur Belastung, die Lebensqualität nimmt ab. Diese Abwärtsspirale belastet auch die psychische Gesundheit.

Durch die Teilnahme an einem einzigartigen, individuellen Lungensportprogramm unter der Leitung und Betreuung einer/s erfahrenen Physiotherapeutin/en verbessert sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie trainieren zusammen mit anderen motivierten Teilnehmern Ihre Stütz-, Bewegungs- und Atemmuskulatur sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem und tun gleichzeitig auch noch etwas für Ihre sozialen Kontakte. Die Sauerstoffsicherung ist zu jedem Zeitpunkt gewährleistet.

Kursinformationen

Ort Physio Training Center Bezemer
Grossfeldstrasse 5, 8887 Mels

Wochentag jeden Mittwoch

Zeit 10.15 – 11.45 Uhr

Ort AuraVita Health Club & Day Spa
Neue Jonastrasse 37, 8640 Rapperswil

Wochentag jeden Dienstag und Donnerstag

Zeit 10.30 – 12.00 Uhr

Kosten Fr. 12.–/Lektion, Verrechnung quartalsweise
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Kontakt und Anmeldung

Lungenliga St.Gallen–Appenzell

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen

Telefon 071 228 47 47

info@lungenliga-sg.ch

www.lungenliga-sg.ch

Mit freundlicher Unterstützung von



ResMed

PHILIPS