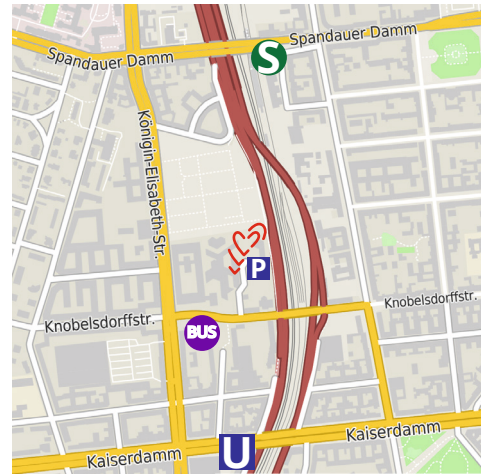


Ihr Weg zu uns



Rehasentrum Westend

Epiphanienweg 6
14059 Berlin-Charlottenburg

Tel: (030) 306 78 100/200

Fax: (030) 306 78 118

E-Mail: info@rehawestend.de

Internet: www.rehawestend.de

Öffentliche Verkehrsmittel:

S Westend, U2 Kaiserdamm, BUS 139

Auto: ausreichend eigene Parkplätze vor der Tür

Unsere weiteren Angebote

- ✓ Ambulante medizinische Rehabilitation in den Fachgebieten Angiologie, Kardiologie und Diabetologie
- ✓ Herzsport
- ✓ Orthopädischer Rehasport
- ✓ Funktionelle Schmerztherapie
- ✓ Physiotherapie
- ✓ Ergotherapie
- ✓ Medizinische Trainingstherapie
- ✓ PreVental – das Gesundheitsprogramm für Berufstätige



Rehabilitation
Prävention
Physiotherapie

Rehasentrum Westend

ein Haus der RehaVental AG

Besuchen Sie uns auch auf
Facebook und Youtube



Lungensport

bei Atemwegserkrankungen
bei Lungenerkrankungen (z.B. COPD,
Lungenemphysem, Asthma bronchiale)



Rehabilitation
Prävention
Physiotherapie

Rehasentrum Westend

ein Haus der RehaVental AG

Was ist Lungensport?

Lungensport ist speziell für Patienten mit Atemwegs- und/oder Lungenerkrankungen (z.B. COPD, Lungenemphysem, Asthma bronchiale) entwickelt worden.

Bei diesen Erkrankungen kann bei Belastung rasch Atemnot auftreten, die die Leistungsfähigkeit erheblich einschränkt. Das Bewältigen einer Treppe, eine Tasche tragen oder schnelles Laufen werden so zu einer täglichen Herausforderung. Die Folgen sind häufig körperliche Schonung, die zur Abnahme der Kondition, der allgemeinen Kraft, der Leistungsfähigkeit und zur Einschränkung der Beweglichkeit des Brustkorbes führen.

Neben der medikamentösen Therapie und ggf. Sauerstofftherapie gibt es die Möglichkeit, an einem angepassten, speziell dosierten Training unter Anleitung von geschulten Therapeuten teilzunehmen – dem Lungensport. Er kann helfen, Krankheitsfolgen durch gezielte, langsam aufgebaute körperliche Belastung in Kombination mit spezieller Atemtherapie zu lindern und zu verbessern.

Nutzen Sie die positiven Erfahrungen in der Gruppe und steigern Sie Ihre Lebensqualität.



Was kann durch die Teilnahme am Lungensport erreicht werden?

- ✓ Verbesserung der Ausdauer und der allgemeinen Kraft
- ✓ Atemnot reduzieren
- ✓ Verbesserung der Beweglichkeit des Brustkorbes
- ✓ Erhöhung der Leistungsfähigkeit damit die Alltagsaktivitäten besser bewältigt werden können
- ✓ Freude an der Bewegung erfahren
- ✓ Abbau von Ängsten und dadurch bedingt eine Verbesserung der Lebensqualität
- ✓ Steigerung des Körpergefühls und des Selbstbewusstseins
- ✓ Erkennen der eigenen Grenzen

Welche Inhalte werden in der Lungensportgruppe vermittelt?

- ✓ Ausdauer- und Beweglichkeit erarbeiten
- ✓ Muskelaufbautraining
- ✓ Koordinationsübungen
- ✓ Vermittlung von Atemtechniken und Atemwahrnehmung
- ✓ Erlernen von entlastenden Positionen
- ✓ Dehnübungen, um die Beweglichkeit des Brustkorbes zu verbessern
- ✓ Entspannungstechniken
- ✓ Erfahrungsaustausch mit Betroffenen

Wie kann ich am Lungensport teilnehmen?

Sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Facharzt ob Sie am Lungensport teilnehmen können.

Der Arzt stellt Ihnen eine Rehasportverordnung (Formular 56) über die Teilnahme am Lungensport aus.

Wenn Sie sich für eine Lungensportgruppe entschieden haben, reichen Sie die Rehasportverordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein.

Wurde die Bewilligung erteilt, können Sie mit dem Lungensport beginnen.

Haben Sie keine Rehasportverordnung, können Sie auch als Selbstzahler an der Lungensportgruppe teilnehmen.

Haben Sie Interesse an einer Lungensportgruppe bei uns im Hause, möchten ein Beratungsgespräch oder an einer Probestunde teilnehmen, vereinbaren Sie bitte einen Termin unter der Telefonnummer

(030) 306 78 100/200

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training.



ViVental
RehaVental