



## Rangauklinik Ansbach

Fachklinik und Rehabilitationsklinik  
für Pneumologie / Allergologie / Onkologie

## Lungensport

Mach mit – werd fit!

in Zusammenarbeit mit der Abteilung  
Gesundheit + Sport des TSV 1860 Ansbach e.V.

Leben gestalten  
christlich.offen.modern.

### Mach mit – werd fit!

Eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft  
Lungensport in Deutschland e.V.

Ihre **Leistungsfähigkeit** wird sich **verbessern!**  
Ihre **Lebensqualität** wird sich **erhöhen** und die  
Anzahl Ihrer akuten **Anfälle** wird sich **reduzieren!**

### Lungensport in Ansbach

montags  
14.00 Uhr bis 15.00 Uhr  
15.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
16.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### Veranstaltungsort

Rangauklinik Ansbach  
Gymnastikhalle

### Kontakt

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

#### Rangauklinik Ansbach GmbH

Fachklinik und Rehabilitationsklinik  
für Pneumologie / Allergologie / Onkologie  
Strüth 24 · 91522 Ansbach  
Tel. (0981) 840-0 · Fax (0981) 840-200  
info@rangauklinik.de · www.rangauklinik.de



Sitz der Gesellschaft: Heckenstraße 12 · 91564 Neuendettelsau  
Reg.-Gericht: Ansbach HRB 4224

Stand: 03/17

Rangauklinik Ansbach GmbH  
Strüth 24  
91522 Ansbach

Bitte  
ausreichend  
freimachen!

## ■ Geringe Belastbarkeit und Atemnot?

Viele Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen kennen das:

Oft ist der Weg zu weit,  
die Tasche zu schwer,  
die Treppe zu steil und zu hoch.

Allzu schnell ist man außer Atem,  
muss stehen bleiben und Luft schöpfen.

Vieles wird zu anstrengend,  
man versucht Anstrengungen  
zu vermeiden und wird darüber  
immer unbeweglicher.

Dabei muss das wirklich nicht so sein, denn gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und dadurch deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. Allerdings muss man dann auch etwas für sich tun und beginnen, sich zu bewegen.

## ■ Wer kann mitmachen?

Menschen mit:

- Asthma bronchiale
- chronischer Bronchitis
- Lungenfibrose
- Lungenemphysem
- Mukoviszidose
- Zustand nach Lungen-OP

Jedoch muss Ihr behandelnder Arzt Ihnen vor einer Teilnahme am Lungensport ein Attest ausstellen, ggf. sind Untersuchungen notwendig, welche Gefahren für Sie ausschließen sollen.

Es gibt Krankheitsbilder, welche eine Teilnahme am Lungensport ausschließen.

## ■ Lungensport macht fit zum Atmen!

Beim Lungensport wird der Schweregrad der Erkrankung des Patienten berücksichtigt und die Übungen entsprechend der persönlichen Leistungsfähigkeit angepasst.

Beim Lungensport werden:

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

## ■ Was bewirkt Lungensport?

Ziele des Lungensports:

- Steigerung der physischen Belastbarkeit
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verminderung von Atemnot
- Aufbau und Kräftigung der Atemmuskulatur
- Steigerung der Atemfunktion
- Erhöhung der Lebensqualität
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung des Allgemeinzustandes

## ■ Wer trägt die Kosten?

Wenn Ihnen Ihr behandelnder Arzt über das Formular „Rehabilitationssport (Nr. 56)“ Lungensport verordnet, werden die Kosten in der Regel von Ihrer Krankenkasse anteilig oder komplett übernommen. Vor der ersten Teilnahme am Lungensport müssen Sie den Antrag von Ihrem Kostenträger genehmigen lassen.

Auskunfts-Coupon zum Lungensport

Ich interessiere mich für eine Teilnahme am Lungensport.  
Bitte informieren Sie mich kostenlos und unverbindlich.  
 schriftlich oder  telefonisch oder  per E-Mail

Name, Vorname:

Straße, Hs.-Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon-Nr.:

E-Mail:

oder Handy-Nr.:

@