

## Der Weg zur verbesserten Lebensqualität

### Ziele des Lungensports bei COPD, Asthma, und Lungenemphysem, auch bei LZ-Sauerstoff-Therapie

- ✓ Verbesserung der Lebensqualität
- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ✓ In der Gruppe unter Aufsicht und Anleitung eines Sporttherapeuten und Arztes Belastbarkeit trainieren
- ✓ Gefühl für richtige Belastungsintensität entwickeln
- ✓ Ausdauerbelastung trainieren
- ✓ Bewusstsein, Freude und Spaß für den Sport entwickeln trotz der chronischen Erkrankung

Fr. Dr. Bachl, Fr. Dr. Nancke, Fr. Dr. Skoda,  
Hr. Dr. Steffen  
Internisten  
Lungen- und Bronchialheilkunde  
Allergologie, Sportmedizin  
Brigitte Junker Brand, Petra Schneider  
Übungsleiterinnen

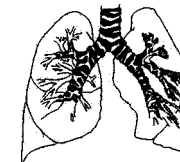
Zeit und Ort:  
montags von 14-17 Uhr und donnerstags von 13-16 Uhr  
Gymnastikraum des Klinikum Landsberg  
Bgm.-Dr.-Hartmann-Str. 50  
86899 Landsberg

Information + Kontaktaufnahme :  
Praxis Dr. Steffen  
Bahnhofsplatz 2, 86899 Landsberg  
Tel.: 08191 – 91680 · Fax 08191 – 916820  
E-Mail: [info@dr-steffen.de](mailto:info@dr-steffen.de)  
Internet: [www.dr-steffen.de](http://www.dr-steffen.de)  
OÄ Dr. Anna Skoda, Klinikum LL  
Tel.: 08191/ 333-1007



# Fit for Lung

Lungen-Rehabilitation in Landsberg  
Eine Initiative des Klinikum Landsberg  
und der Lungenfachärztlichen Praxis  
Dr. med. Heiner Steffen



Praxis Dr. Steffen

 **Klinikum**  
Landsberg am Lech  
Akutkrankenhaus des  
Landkreises Landsberg am Lech

## Geringe Belastbarkeit und Atemnot ?

Viele Patienten mit chronischer Bronchitis und Asthma kennen das:

*Oft ist der Weg zu weit,  
die Tasche zu schwer,  
die Treppe zu steil und 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, es sollte nicht so weit kommen.

Allerdings muß man dann auch etwas für sich tun und beginnen, sich zu bewegen.

## Lungensport mach fit zum Atmen!

Jeder – ob jung oder alt, ob noch gut Beieinander oder schon geringer belastbar – Kann viel für sich und für seine Lebensqualität tun:

**Jeder sollte seine Chance nutzen und erleben wie ihm mit Bewegung, Spiel und angemessener Aktivität geholfen werden kann.**

Für alle Patienten mit Asthma Und chronischer Bronchitis und anderen Einschränkenden Lungenerkrankungen wird Es nun auch in Landsberg Eine ambulante Lungen-Rehabilitations-Gruppe geben.

Auch Sie sollten sich informieren, wie Lungen-Rehabilitation geht – und schließlich selbst dabei mitmachen!

## Mehr Lebensqualität durch eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit

Wir wollen mit Ihnen in einem sechswöchigen Kurs in 12 Übungsstunden von jeweils 180 min Dauer gezielte Krankengymnastik, Atemtherapie, spez. Atemmuskeltraining, Ergometertraining und Entspannungsübungen durchführen. Gezielte Tipps für den Alltag und kurze Schulungseinheiten runden eine Stunde am Montag von 14-17 Uhr und am Donnerstag von 13 – 16 Uhr in der Physikalischen Abteilung des Klinikums Landsberg ab.

**Kommen Sie einfach zum „ Schnuppern „**

