



Lungen-Reha-Sport

Lungen-Rehasport ist ein spezielles Trainingsprogramm, das Menschen mit Lungenerkrankungen dabei hilft, ihre Atemfunktion zu verbessern, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und die Lebensqualität zu erhöhen. Das Programm wird unter fachkundiger Anleitung durchgeführt und ist auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.

Während der Rehasport-Einheiten lernen Sie, wie Sie durch gezielte Übungen Ihre Atemmuskulatur stärken und Ihre Ausdauer verbessern können. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zum Umgang mit Ihrer Erkrankung im Alltag. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann zudem motivierend wirken und das Gefühl der Gemeinschaft stärken.

Lungen-Rehasport ist eine wichtige Ergänzung zur medizinischen Behandlung und kann dazu beitragen, Beschwerden zu lindern und die Selbstständigkeit zu fördern. Wenn Sie an einer Lungenerkrankung leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt – vielleicht ist Lungen-Rehasport genau das Richtige für Sie!

Wir freuen uns auf Sie!

Wichtige Voraussetzung:

Für die Teilnahme benötigen Sie eine Rehasportverordnung, die Sie von Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin erhalten. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Übungsleiter: Rehasport-Team MeTraVit

Anmeldung: Empfang MeTraVit

Wann:

Montag 16:00-16:45Uhr (Gymnastikhalle 2)

Bei weiteren Fragen unter therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de melden.

*Bad Sebastiansweiler GmbH
MeTraVit
Hechinger Straße 26
72116 Mössingen*