

Die positiven Effekte des Lungensports sind durch viele wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Die Atemnot wird verringert, die Leistungsfähigkeit wird erhöht, Infekte werden vermindert, die Lebensqualität wird gesteigert, das Leben wird verlängert.

Daher ist die Trainingstherapie ein wichtiger Baustein eines umfassenden Therapiekonzeptes.

Um gute Effekte zu erreichen und Sicherheit zu gewähren, müssen beim Sport krankheitsspezifische Besonderheiten berücksichtigt werden.

Ein optimales Training sollte folgende Komponenten enthalten:

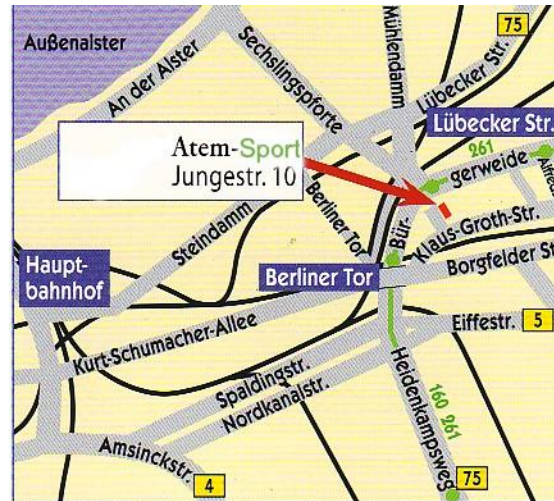
Ausdauer

Kraft

Beweglichkeit

Koordination.

Schnelligkeitstraining ist nicht geeignet. Wettspiele, Sportarten mit schneller plötzlicher Belastung und starker Kraftentfaltung sind ungünstig.



**Atem-Sport-HH e.V. Jungstraße 10
20535 Hamburg
(im Hause der Atem-Reha GmbH)**

Telefon: 040/88 30 69 69

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:.

U-Bahn

U1 Lübecker Straße.

U2 und U3 Berliner Tor.
(Ausgang Westphalenweg)

S-Bahn

S1/S11, S2/S21 Berliner Tor.

Kostenpflichtige Parkplätze für 1,00 €/Tag stehen zur Verfügung

Folgende Sportarten sind bei Atemwegs- und Lungenerkrankung besonders geeignet:

Ausdauer:

Gehen, Wandern, Walking, Nordic Walking, Treppensteigen,

Kraft:

zur Kräftigung der Extremitäten und der Rumpfmuskulatur. Übungen mit dem Theraband und Hanteln.

Beweglichkeit:

Dehnen der verkürzten Muskulatur durch Dehnlagen

Koordination:

Übungen um das Nervensystem und die Muskulatur für bestimmte Bewegungsabläufe in ihrem Zusammenspiel zu optimieren, z.B. Spiele mit Bällen



Info zum Antrag auf Bewilligung und Teilnahme am Rehabilitationssport:

Rehabilitationssport
in einer Lungensportgruppe
kann vom Arzt auf dem
Formular Nr. 56
verordnet werden.

Die Kosten für die Übungseinheiten
werden von der Krankenkasse
entsprechend bestehender
Rahmenvereinbarungen
übernommen.

Voraussetzung ist, dass die
Sportgruppe vom
Landesbehindertensportbund
anerkannt ist.

Bei chronischen Erkrankungen
der Atemwege
werden 120 Übungseinheiten
übernommen.



Der Atem-Sport-Hamburg e.V.
bietet an 5 Tagen in der Woche
Rehabilitationssport / Lungensport an.

Eine Übungseinheit dauert mindestens
45 Minuten.

Sie beinhaltet:

Training der Ausdauer,
der Kraft, der Beweglichkeit
und der Koordination.

Ein weiterer fester Bestandteil ist die
Atemtherapie.

Sie wird angeleitet von einem/-r
Fachübungsleiter/ in
Ein Arzt befindet sich während der
Trainingszeit im Hause.

Neben dem Rehabilitationssport bieten
wir für 20,00 € /Monat ein Gerätetraining
unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter
an.



Atem - Sport

Hamburg e.V.