

POWERLUNGS

Ruderkurs für jugendliche Asthmatiker



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Leben heisst atmen

Ready – Steady – Go!

Mit dem Startkommando bei der Ruderregatta heissen wir asthmakranke Jugendliche herzlich in unserem Kurs willkommen.

Körperliche Betätigung gehört zum Leben. Heutzutage ist der Sport ein wichtiger Ausgleich für Körper und Seele geworden. Dies gilt auch für Asthmatiker. Neue Studien belegen, dass Sport in der Asthmabehandlung wichtig und hilfreich ist. Sport vermittelt dem Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Die Leistungsfähigkeit der Lunge wird stark verbessert. Das Vertrauen in den Körper steigt.

Durch das Rudern wird die Harmonie von Atmung und Bewegung gefördert und gleichzeitig die Kraft und Ausdauer verbessert. Die Atmung wird optimiert, die Teamfähigkeit gestärkt und ein positives Körpergefühl erzeugt. Die Erfolgserlebnisse in der Gruppe stärken das Selbstvertrauen.

Rudern ist mit seinen gleichmässigen Bewegungen, der feuchten, pollen-armen Luft über dem Wasser eine besonders geeignete Sportart für Asthmatiker. Dass es dabei sportlich richtig zur Sache geht, zeigt die Tatsache, dass aus den Ruderkursen in anderen Kantonen bereits einige Spitzensportler hervorgegangen sind.

Mehr Informationen zum Ruderkurs für jugendliche Asthmatiker finden Sie auf www.powerlungs.com

Kursinformationen

Teilnahme

Jugendliche ab 12 Jahren mit Asthma, Bronchitis oder einer anderen Atemwegserkrankung

Voraussetzung

Gute Schwimmfähigkeiten (mindestens 100 m)

Kursleitung

Urs Geiger, dipl. Physiotherapeut

Kursort

Basler Ruderclub,
Grenzacherstrasse 536, 4125 Riehen

Dauer

Ein Kurs pro Jahr, zwischen Frühlings- und Herbstferien à 12 Trainingseinheiten

Zeit

Siehe Einlageblatt

Kosten

CHF 160.–
Die restlichen Kosten übernimmt die Lungenliga beider Basel.

Anmeldung

Die Teilnahmebestätigung und die genauen Kursangaben erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Falls ein Kurs mangels Teilnehmenden nicht durchgeführt werden kann, werden Sie rechtzeitig informiert.



Urs Geiger,
dipl.
Physiotherapeut

Geschäftsadressen

Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 269 99 66 / Fax 061 269 99 60

Liestal

Kanonengasse 33, Postfach, 4410 Liestal
Tel. 061 927 91 22 / Fax 061 927 91 29

info@llbb.ch
www.llbb.ch

Kostenlos
Lungentelefon: 0800 404 800 (dienstags, 17 bis 19 Uhr)

Spendenkonto
40-1120-0



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Leben heisst atmen