



Kurse
2020

Atmen und Bewegen
Lungensportgruppe
Erfahrungsaustauschgruppen



Atmen und Bewegen

Im Gruppenkurs «Atmen und Bewegen» lernen die Teilnehmenden die eigene Atmung und die Bewegung bewusster wahrzunehmen und profitieren dadurch von einer Verbesserung der Atemtechnik.

Menschen mit Atemwegserkrankungen leiden häufig unter Atemnot, Verspannungen und Blockaden, die das körperliche und seelische Wohlbefinden negativ beeinflussen. Durch die einfachen Atem- und Bewegungsübungen im Gruppenkurs wird die Muskulatur gestärkt und werden verspannte Körperregionen gelockert. Die Übungen werden den individuellen Möglichkeiten angepasst.



Zielgruppe

Erwachsene mit Atemwegserkrankungen.

Leitung

Die Gruppen werden von Atem- und Bewegungstherapeutinnen geleitet.

Dauer

Kursdauer 60 Minuten
Semesterkurs, Einstieg auch während dem Semester möglich.

Kosten

CHF 10.– pro Lektion
Die Kurskosten für die besuchten Lektionen werden jeweils Ende Semester in Rechnung gestellt.

Auskunft und Anmeldung

Informieren Sie sich über freie Plätze und die Durchführung der Kurse:

Lungenliga Bern
Kurse
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. 031 300 26 26
kurse@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Bern

Donnerstag	14.30–15.30	Ateminstitut Schweiz Spitalackerstrasse 67, Bern
------------	-------------	---

Biel/Bienne

Freitag	14.30–15.30 deutsch/französisch	Farelhaus Oberer Quai 12, Biel
---------	------------------------------------	-----------------------------------

Burgdorf

Donnerstag	14.30–15.30	Zentrum KurWerk Poststrasse 9, Burgdorf
------------	-------------	--

Konolfingen

Montag	15.45–16.45	Kirchgemeindehaus Kirchweg 10, Konolfingen
--------	-------------	---

Langnau

Montag	16.30–17.30	Kirchgemeindehaus Dorfbergstrasse 2, Langnau
--------	-------------	---

Münsingen

Montag	09.15–10.15	Kirchgemeindehaus Schlossstrasse 11, Münsingen
--------	-------------	---

Thun

Mittwoch	14.00–15.00	Kirchgemeindehaus Thun-Strättligen Schulstrasse 45b, Thun
----------	-------------	--

Worb

Mittwoch	09.00–10.00	Kirchgemeindehaus Bühliweg 1, Worb
----------	-------------	---------------------------------------

Lungensportgruppe

Menschen mit Atemwegserkrankungen leiden häufig unter Atemnot, Verspannungen und Blockaden, die das körperliche und seelische Wohlbefinden negativ beeinflussen.

In der Lungensportgruppe können die Teilnehmenden von einem wöchentlichen Gruppentraining mit Einzel- und Gruppenübungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination profitieren. Unter Berücksichtigung der individuellen Leistungs- und Befindlichkeitsniveaus, werden Trainingseinheiten mit und ohne Geräte durchgeführt. Daneben besteht die Möglichkeit für den Austausch mit anderen Teilnehmenden. Ziel des Trainings ist die Erhaltung oder Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. Das Angebot eignet sich besonders als Anschlusstraining an die pulmonale Rehabilitation.



Zielgruppe

Erwachsene mit Atemwegserkrankungen. Von Vorteil nach einer stationären oder ambulanten pulmonalen Rehabilitation. Eine Teilnahme ist auch mit einem Sauerstoffgerät möglich.

Leitung

Die Gruppen werden von Physiotherapeuten/-innen geleitet.

Dauer

Kursdauer 90 Minuten
Semesterkurs, Einstieg auch während dem Semester möglich.

Kosten

CHF 12.– pro Lektion
Die Kurskosten für die besuchten Lektionen werden jeweils Ende Semester in Rechnung gestellt.

Auskunft und Anmeldung

Informieren Sie sich über freie Plätze und die Durchführung der Kurse:

Lungenliga Bern
Kurse
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. 031 300 26 26
kurse@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Burgdorf

Dienstag	14.30-16.00	Spital Emmental, Standort Burgdorf U2 Wartebereich, Physiotherapie Oberburgstrasse 54, Burgdorf
----------	-------------	---

Steffisburg

Dienstag	12.30-14.00	Physiotherapie & Training Burgergut Bernstrasse 107, Steffisburg
Freitag	10.00-11.30	Physiotherapie & Training Burgergut Bernstrasse 107, Steffisburg

Erfahrungsaustauschgruppen COPD und andere Lungenkrankheiten

Für Menschen mit einer chronischen Atemwegserkrankung verändert sich der Lebensalltag. Aufgrund ihrer Atemnot oder einer Sauerstofftherapie fällt es Betroffenen vielfach schwer, sich dem Rhythmus ihrer Umgebung anzupassen, was zu einer Isolation führen kann. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen.

Die Lungenliga Bern bietet Erfahrungsaustauschgruppen an, um Betroffene zu unterstützen und aus ihrer Isolation zu befreien – gemeinsam geht es leichter! Die Teilnehmenden lernen neue Lebensperspektiven kennen und tauschen wertvolle Tipps zur Alltags- und Krankheitsbewältigung aus. Sie lernen, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren und diese optimal einzusetzen und dadurch ihre Lebensqualität zu steigern. Wichtig ist hier auch der soziale Kontakt. Für Angehörige besteht je nach Gruppenkonstellation die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.



Zielgruppe

An COPD (Chronic obstructive pulmonary disease; chronisch obstruktive Lungenkrankheit) erkrankte Menschen sowie Menschen mit anderen Lungenkrankheiten, Angehörige und Bezugspersonen.

Leitung

Die Gruppen werden von Fachpersonen der Lungenliga Bern betreut.

Dauer

Die Treffen dauern zwei Stunden und finden sechsmal jährlich statt. Eine Teilnahme ist einmalig oder mehrmals möglich.

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Auskunft und Anmeldung

Lungenliga Bern
Kurse
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. 031 300 26 26
kurse@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Bern

13. Februar, 02. April, 11. Juni, 03. September, 05. November, 03. Dezember	Donnerstag 14.00–16.00	Kirchengemeinde Paulus Freiestrasse 20, Bern
---	---------------------------	---

Burgdorf

15. Januar, 18. März, 13. Mai, 08. Juli, 23. September, 18. November	Mittwoch 14.00–16.00	Restaurant National Lyssachstrasse 80, Burgdorf
--	-------------------------	--

Thun

14. Januar, 24. März, 26. Mai, 18. August, 20. Oktober, 01. Dezember	Dienstag 14.00–16.00	Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, Thun
--	-------------------------	---

Langenthal

16. Januar, 19. März, 14. Mai, 16. Juli, 24. September, 19. November	Donnerstag 14.00–16.00	Hotel Bären St. Urbanstrasse 1, Langenthal
--	---------------------------	---

Langnau

23. Januar, 26. März, 21. Mai, 23. Juli, 01. Oktober, 03. Dezember	Donnerstag 14.00–16.00	SPITEX Region Emmental Burgdorfstrasse 25, Langnau i. E.
--	---------------------------	---

Schwarzenburg

09. Januar, 12. März, 30. April, 23. Juli, 15. Oktober, 17. Dezember	Donnerstag 14.00–16.00	Frauenverein Schwarzenburg Güterstrasse 4, Schwarzenburg
--	---------------------------	---

Biel/Bienne

deutschsprachig: 02. Juni, 25. August, 10. November	Dienstag 14.00–16.00	Farelhaus/Maison Farel Oberer Quai 12/Quai du Haut 12 Biel/Bienne
francophone: 04 juin, 27 août, 12 novembre	jeudi 14.00–16.00	

Die Lungenliga Bern

Leben heisst Atmen. Die Lungenliga Bern berät und betreut Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbstständig leben können. Weitere Kursangebote und Kontaktadressen finden Sie über www.lungenliga-be.ch.

Möchten Sie die Lungenliga Bern unterstützen?
Wir freuen uns über Ihre Spende.

IBAN CH 04 0900 0000 3000 7820 7

PC 30-7820-7



Lungenliga Bern

Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Tel. 031 300 26 26

Fax 031 300 26 25

info@lungenliga-be.ch

www.lungenliga-be.ch