



Merkblatt Lungenliga Zentralschweiz

## Ambulante Pulmonale Rehabilitation (APR) Training

Das APR Training ist ein vielseitiges Training für Lungenpatientinnen und -patienten. Zum Training gehören Kraft- und Ausdauerübungen sowie spezifische Atemübungen.



### Training



**Mit jeder Trainingseinheit verbessert sich die körperliche Leistungsfähigkeit.**

Personen mit einer Lungenerkrankung kennen das Gefühl der Atemnot. Atemnot macht Angst und führt dazu, dass Anstrengungen unbewusst vermieden werden. Die Betroffenen sind dadurch weniger aktiv, ihre

Kondition nimmt ab und sie verlieren an Kraft. Die Atemnot nimmt in diesem Prozess leider sogar noch zu. Genau hier setzt die ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) ein und stoppt diese ungünstige Entwicklung.

Die ambulante pulmonale Rehabilitation wurde speziell für Personen mit einer Lungenerkrankung entwickelt. Das Training dauert 9–12 Wochen und umfasst 2–3 Trainingseinheiten pro Woche. Die Einheiten beinhalten Kraft- und Ausdauertraining, Atemübungen, Ernährungs- und Rauchstoppberatung sowie allgemeine und spezifische Informationen rund um die Krankheit.

Steigern Sie Ihre Lebensqualität. Melden Sie sich für das Training an.

## Standorte und Anmeldung



### Bei unseren Partnern sind Sie gut aufgehoben.

Die Lungenliga Zentralschweiz arbeitet mit folgenden Partnern zusammen. Sie können sich direkt beim Standort Ihrer Wahl anmelden.

**Lungensportgruppe Kantonsspital Obwalden, Sarnen**  
Tel. 041 666 40 56

**Physiotherapie Benefit Zuger Kantonsspital, Baar**  
Tel. 041 399 43 30

**Physiotherapie Hirslandenklinik St. Anna, Luzern**  
Tel. 041 208 35 71

**Physiotherapie Kantonsspital Nidwalden, Stans**  
Tel. 041 618 17 40

**Gesundheitspraxis im Löwencent, Luzern**  
Tel. 041 410 69 40

**Pneumofit Spital Schwyz, Schwyz**  
Tel. 041 818 45 25

## Leitung



### Sie werden von dipl. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten begleitet.

## Kosten



### Die Krankenkasse übernimmt die Kosten des Trainings teilweise.

Sie benötigen eine Physiotherapie-Verordnung vom Hausarzt oder von der Pneumologin mit dem Vermerk: ambulante pulmonale Rehabilitation. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Kostenbeteiligung.

## Fragen und Beratung



### Haben Sie Fragen zum APR Training?

Gesundheitsförderung und Prävention Tel. 041 429 31 10  
oder [info@lungenliga-zentralschweiz.ch](mailto:info@lungenliga-zentralschweiz.ch)  
Bei Fragen zögern Sie nicht und rufen Sie uns an.