


Die Lungensportgruppe

Das Gruppentraining für Menschen mit eingeschränkter Lungenfunktion.

Weil chronisch lungenkranke Menschen oft jegliche Anstrengung aus Angst vor Atemnot vermeiden, vermindert sich die körperliche Leistungsfähigkeit, alltägliche Anstrengungen werden zur Belastung und die Lebensqualität nimmt ab. Diese Abwärtsspirale belastet auch die psychische Gesundheit. Durch die Teilnahme an unserem individuellen Lungensportprogramm unter der Leitung erfahrener Fachpersonen aus der Physiotherapie verbessert sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie trainieren zusammen mit anderen motivierten Teilnehmenden Ihre Stütz-, Bewegungs- und Atemmuskulatur sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem. Gleichzeitig pflegen Sie wertvolle soziale Kontakte.



Kursinformationen

Kursorte	Heerbrugg	DREIVITAL Max Schmidheinystr. 201, 9435 Heerbrugg
	Mels	Physio Training Center Bezemer Grossfeldstrasse 5, 8887 Mels
	Rapperswil	AuraVita Health Club & Day Spa Neue Jonastrasse 37, 8640 Rapperswil
	Sauerstoff ist an jedem Kursort vorhanden.	
Kurstage und Kurszeiten	Die jeweiligen Kurstage und Trainingszeiten finden Sie auf unserer Website www.lungenliga-sg.ch unter Kurse und Veranstaltungen. Oder scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code ab.	
		
Kosten	CHF 12.–/Lektion. Die Kurskosten werden quartalsweise verrechnet. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Kontakt und Anmeldung	info@lungenliga-sg.ch oder Telefon 071 228 47 47	

Mit freundlicher Unterstützung von



ResMed

PHILIPS

Lungenliga St.Gallen – Appenzell

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen, Telefon 071 228 47 47,
info@lungenliga-sg.ch, www.lungenliga-sg.ch

LUNGENLIGA
ST.GALLEN – APPENZELL



Mehr Luft fürs Leben