

# Lungensport-Gruppe

## In der Gruppe aktiver werden

Leiden Sie an einer Lungenkrankheit?  
Sind Sie schnell ausser Atem?  
Es ist wichtig, dass Sie sich trotzdem bewegen!

Viele Menschen mit einer Lungenkrankheit machen keinen Sport.  
Doch **regelmässige Bewegung ist wichtig**.  
Sonst kommt man noch schneller in Atemnot.  
Unsere **Lungensport-Gruppe** ist speziell für Menschen mit Atemnot.

In unserer Lungensportgruppe:

- Trainieren Sie Ihren ganzen Körper
- Nutzen Sie moderne Fitness-Geräte
- Lernen Sie neue Leute kennen

Sie werden schnell merken, dass Sie sich besser fühlen:  
Sie werden aktiver und leistungsfähiger.

- Die Lungensportgruppe findet **einmal pro Woche** statt.
- Während dem Training unterstützt Sie ein Physiotherapeut.
- Sauerstoff-Geräte für den Notfall sind für Sie da.



### Versicherung

Sie sind **selbst** für Ihre Versicherung verantwortlich. Sie sind **nicht** über uns versichert.

### Kosten

CHF 12.– pro Training

Verrechnung pro Quartal im Voraus

Sind Sie **Mitglied** der Lungenliga? Dann bekommen Sie 10% Rabatt.

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Dieser Flyer wurde in «Leichter Sprache, Stufe B1» verfasst.

### Auskünfte und Anmeldungen

LUNGENLIGA THURGAU  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden

Tel. 071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch  
www.lungenliga-tg.ch

Weitere Angebote finden Sie unter:  
www.lungenliga-tg.ch

### Dauer

90 Minuten, einmal pro Woche

### Ort und Zeit

#### Amriswil

part amriswil  
Nordstrasse 7

dienstags, 13:30–15:00 & 15:00–16:30 Uhr

#### Dussnang

Rehaklinik Dussnang  
Kurhausstrasse 34

dienstags, 15:00-16:30 Uhr

#### Frauenfeld

Activ Fitness, Physiotherapie Smit  
Schlossmühlestrasse 9

freitags, 08:30–10:00 Uhr

#### Kreuzlingen

Activ Fitness, Therapie Guntlisbergen  
Hauptstrasse 63

mittwochs, 10:00-11.30 Uhr

#### Steckborn

physio-reha.ch  
Schulweg 1

montags oder mittwochs,  
jeweils 09:30–11:00 Uhr

Stand: Januar 2021



LUNGENLIGA THURGAU