

# Die Covid-Lungensportgruppe

Das Gruppentraining für Menschen mit eingeschränkter Lungenfunktion.

Mit der Lungensportgruppe verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen an Lebensfreude.

Chronisch lungenkranke Menschen vermeiden oft jegliche Anstrengung aus Angst vor Atemnot. Die Folgen solcher Inaktivität lassen nicht lange auf sich warten: die körperliche Leistungsfähigkeit vermindert sich, alltägliche Anstrengungen werden zur Belastung, die Lebensqualität nimmt ab. Diese Abwärtsspirale belastet auch die psychische Gesundheit. Durch die Teilnahme an einem einzigartigen, individuellen Lungensportprogramm unter der Leitung und Betreuung eines erfahrenen Physiotherapeuten verbessert sich ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie trainieren zusammen mit anderen, motivierten Teilnehmern Ihre Stütz-, Bewegungs- und Atemmuskulatur sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem und tun gleichzeitig auch noch etwas für Ihre sozialen Kontakte.



PHYSIOTHERAPIE MICHEL KANDEL

Staatstrasse 46

9463 Oberriet

071 - 761 35 33

kandel.physio@bluewin.ch

www.kandelphysio.ch

  
**LUNGENLIGA**  
ST.GALLEN – APPENZEL  
Mehr Luft fürs Leben

## Atemmuskeltraining mit dem Idiag P100

Ein Bestandteil des Atemtrainings ist das Training der Atemmuskulatur. Die Physiotherapie Michel Kandel setzt dazu den Idiag P100 ein. Es ist der weltweit erste Atemmuskeltrainer, der ein individualisiertes Training für Kraft, Ausdauer und Intervalltraining ermöglicht. Die konsequente Anwendung verspricht eine deutliche Verbesserung der Atemmuskulatur sowie der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit.

### Kursinformationen

Kursort	PHYSIOTHERAPIE MICHEL KANDEL Staatstrasse 46, 9463 Oberriet	
Kursdauer	60 Minuten, einmal pro Woche	
Kosten	Fr. 20.–/Lektion oder mit ärztlicher Verordnung für medizinische Trainingstherapie über die obligatorische Krankenversicherung	
Kontakt und Anmeldung	Telefon 071 761 35 33 kandel.physio@bluwin.ch	Michel Kandel Physiotherapeut MSc, MSc, MAS

#### Lungenliga St.Gallen – Appenzell

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