

Die 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 einer/s erfahrenen Physiotherapeutin/en verbessert sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie trainieren zusammen mit anderen motivierten Teilnehmern Ihre Stütz-, Bewegungs- und Atemmuskulatur sowie Ihr Herzkreislaufsystem und tun gleichzeitig auch noch etwas für Ihre sozialen Kontakte. Die Sauerstoffsicherung ist zu jedem Zeitpunkt gewährleistet.



Kursinformationen

Kursort	Physio Training Center Bezemer Grossfeldstrasse 5, 8887 Mels
Kursdauer	90 Minuten, einmal pro Woche
Kurszeit	mittwochs, 10.15 – 11.45 Uhr
Kursort	AuraVita Health Club & Day Spa Neue Jonastrasse 37, 8640 Rapperswil
Kursdauer	90 Minuten, einmal pro Woche
Kurszeit	dienstags, 10.30 – 12.00 Uhr
Kursort	DREIVITAL Max Schmidheinystr. 201, 9435 Heerbrugg
Kursdauer	90 Minuten, einmal pro Woche
Kurszeit	montags, 13.30 – 15.00 Uhr
Kosten	Fr. 12.– / Lektion, Verrechnung quartalsweise 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