

Gruppen-Atemphysiotherapie und ambulante pulmonale Rehabilitation

Ein koordiniertes Angebot für Erwachsene mit
Atemwegserkrankungen im See- und Sensebezirk

Gruppen-Atemphysiotherapie

Ort	Bfit2 Düdingen Stadion Birchhölzli
Frequenz	12 Sitzungen 2x/Jahr, ca. 60 Minuten
Wochentag	Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr
Daten Keine Kurse an Feiertagen	Frühling: ab Ende Februar Herbst: ab Anfang Oktober
Inhalt	Individuelles Atemtraining mit Übungen für den Alltag Theoretisches Hintergrundwissen über Atemwegserkrankungen und deren Umgang im Alltag Individuell angepasstes Krafttraining an Geräten

Ort	Muntelier
Leitung	Frau Françoise Chardonens
Frequenz	9 Sitzungen 2x/Jahr, ca. 45 Minuten
Wochentag	Freitag 13.30 – 14.15 Uhr
Daten Keine Kurse an Feiertagen	Frühling: ab Anfang März Herbst: ab Anfang Oktober
Inhalt	Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit Entspannung Wahrnehmung der Atmung Frühzeitiges Erkennen von Krisensituationen und Verhaltenstipps Anatomie der Atemwege

Ambulante pulmonale Rehabilitation

Ort	HFR Tafers
Leitung	Dr. med. Alexander Kunz
Daten Keine Kurse an Feiertagen	Jährlich 2 – 4 Kurse zu je 12 Wochen
Inhalt	1. Montag und Donnerstag 14.30 – 16.00 Uhr Ausdauertraining (45 Minuten) Krafttraining (45 Minuten) 2. Weitere Aufklärung über das respiratorische Krankheitsbild 4 interdisziplinäre Vorträge 3. Medizinische und physiotherapeutische Betreuung

ANMELDUNG

Gruppen-Atemphysiotherapie

Bfit2 Düringen	Bfit2 – Physiotherapie und Medical Training Center Bahnhofzentrum – Stadion Birchhölzli 3186 Düringen T. 026 492 03 60
Muntelier	Françoise Chardonens Physiotherapeutin Fabrikstrasse 37 3286 Muntelier T. 026 481 40 08

Ambulante pulmonale Rehabilitation

HFR Tafers	Lungenpraxis Dr. med. Alexander Kunz Zelgstrasse 25 1712 Tafers T. 026 494 33 33
-------------------	---

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Lungenliga Freiburg

T. 026 426 02 70

Die Kurse werden von dipl. Physiotherapeutinnen und -therapeuten und anderen Fachpersonen geleitet.

Die Kosten werden mit einer ärztlichen Verordnung von den Krankenkassen übernommen.

