



# 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 Herz-Kreislaufsystem und tun gleichzeitig auch noch etwas für Ihre sozialen Kontakte. Die Sauerstoffsicherung ist zu jedem Zeitpunkt gewährleistet.

# Kursinformationen

**Ort** Physio Training Center Bezemer  
Grossfeldstrasse 5, 8887 Mels  
**Wochentag** jeden Mittwoch  
**Zeit** 10.15 – 11.45 Uhr

**Ort** AuraVita Health Club & Day Spa  
Neue Jonastrasse 37, 8640 Rapperswil  
**Wochentag** jeden Dienstag und Donnerstag  
**Zeit** 10.30 – 12.00 Uhr

**Kosten** Fr. 12.–/Lektion, Verrechnung quartalsweise  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

# Kontakt und Anmeldung

**LUNGENLIGA OST**  
Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen  
Telefon 071 228 47 47  
info@lungenliga-ost.ch  
www.lungenliga-ost.ch

Mit freundlicher Unterstützung von



**ResMed**

**PHILIPS**