

# Lungen- Sport

in Worms

 **stimmel**  
Ihre Experten für **Gesundheit & Sport**



Die Treppe scheint nicht zu enden?

Die Puste geht Ihnen aus?

Sie trauen sich schon gar nicht mehr aus dem Haus?

So geht es vielen Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen wie COPD, Asthma Bronchiale, chronischer Bronchitis und Long Covid.



**Die Folge:**

Die Leistungsfähigkeit sinkt und die Lust auf Bewegung gleich mit.



Lust auf Bewegung sinkt

Leistungsfähigkeit sinkt

## Diesen Teufelskreis sollten Sie durchbrechen!

Der Lungensport bietet viele Möglichkeiten, um auch im Alltag fitter zu werden. Dadurch kann sich Ihre **Lebensqualität** steigern und Sie bekommen wieder Lust aktiv zu sein!



# Was ist das Problem bei Atemwegserkrankungen und wie kann man sie durch Sport therapieren?

**Verspannte Atemmuskulatur**



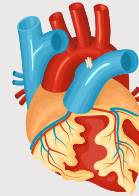
**Dehnung & Kräftigung der beanspruchten Muskulatur**

**Allgemeiner Kraftverlust & Sturzgefahr**



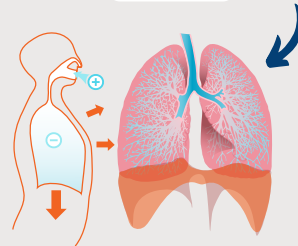
**Angepasstes Kraft- und Stabilitätstraining**

**Verringerte Ausdauerleistung**



**Angepasstes Ausdauertraining**

**Luftnot**



**Erlernen spezieller Atemtechniken**

# Was erwartet Sie beim Lungensport?

Abhängig von der eigenen Leistungsfähigkeit werden Sie im Gruppenkurs von speziell ausgebildeten Lungensport-Reha-trainern angeleitet.

Die Inhalte des Kurses setzen sich wie folgt zusammen:

- Erlernen verschiedener **Atemtechniken**
- Verbesserung der **Ausdauer, Kraft, Koordination** und **Beweglichkeit**
- Üben von **Entspannungstechniken**
- Tipps zur besseren **Bewältigung des Alltags**

Alle diese Inhalte können Ihnen dabei helfen auch im Alltag wieder aktiver zu werden.

Zudem wird das **Immunsystem** gestärkt, sodass das Risiko von Infektionen sinkt.

# Was ist eine Rehasportverordnung?

Rehasport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung (Muster 56) nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetfrei für den Arzt. Mit der von der Krankenkasse genehmigten Verordnung kommen Sie dann in den Verein stimmel-sports e.V.

## **Allgemeines:**

- Träger des Rehasports: Behindertensportverband RLP ([www.bsv-rlp.de](http://www.bsv-rlp.de))
- Budgetneutrale Verordnung durch den Arzt
- Kostenübernahme durch die Krankenkassen
- Anbieter: stimmel-sports e.V. als anerkannter & zertifizierter Verein
- Gruppengröße im Rehasport: Ca. 15 Personen

## **Ziele des Rehasports:**

- Hilfe zur Selbsthilfe erlernen
- Umgang mit der Erkrankung im Alltag verbessern
- Spaß an Bewegung vermitteln
- Allgemeine Verbesserung der Leistungsfähigkeit in Bezug auf Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit



# Lungensport bei



stimm~~e~~l

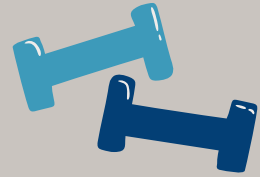
Ihre Experten für **Gesundheit & Sport**

- Der Lungensport ist Teil des gemeinnützigen Sportvereins stimme-sports. Das Ziel des Vereins ist es, allen Mitgliedern Spaß an Bewegung zu vermitteln. Wir sind überzeugt, dass Sport und Bewegung eine wichtige Rolle in der Gesundheitsvorsorge einnehmen.
- **Der Verein arbeitet eng mit der Physiotherapiepraxis physio-sports zusammen**, sodass ein sehr hoher Qualitätsstandard möglich ist.  
Bei Bedarf ist so ergänzend auch **physiotherapeutische Therapie** möglich.
- Die bei physio-sports beschäftigten **ausgebildeten Diätassistenten** können zusammen mit Ihnen **Ernährungsstrategien** erarbeiten, welche die medikamentöse und sportliche Therapie unterstützen.

**Nutzen Sie alle Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern!**



**Sport & Austausch mit  
anderen Betroffenen**



**Übungen zur Kräftigung  
der Atemhilfsmuskulatur**

# Lungensport

**Maßnahmen zur  
Verbesserung der  
Ventilation im Alltag**



**Verbesserung der  
Ausdauer**

# Weitere Rehasport-Angebote des Verein:

## Orthopädischer Rehasport

Bei folgenden Krankheitsbildern kann eine Verordnung zur Teilnahme am orthopädischen Rehasport ausgestellt werden:

- **Bandscheibenvorfälle**
- **Rückenbeschwerden**
- **Schulter-, Knie-, Hüftproblemen**
- **künstliche Gelenke**
- **Osteoporose**
- **Amputationen**
- **Adipositas**
- **und viele weitere**



# Rehasport für Kinder

Bei folgenden Indikationen kann eine Verordnung zur Teilnahme am Rehasport für Kinder ausgestellt werden:

- **Haltungsschwäche**
- **Adipositas**
- **Diabetes Mellitus**
- **Bewegungsarmut**
- **ADS/ADHS**
- **Entwicklungsabweichungen**
- **Lernbehinderungen**
- **und viele weitere**





# stimmel

Ihre Experten für **Gesundheit & Sport**



## GESUNDHEITSSPORT

Krafttraining, Kurse, Lauf-ABC,  
Stretching, Yoga und vieles mehr



## PHYSIOTHERAPIE

Prävention und Rehabilitation durch  
Sportphysiotherapeuten



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

für den Alltag, Training und Wettkampf  
durch ausgebildete Diätassistenten



*Vereinbaren Sie einen Termin!*



info@stimmel.de



06241/58866



www.stimmel.de