

Reha-Lungensport

für Atemwegs- und Lungenerkrankungen sowie bei
Spätfolgen nach Covid-19

Was ist das?

Lungensport ist ein sehr wichtiges Element für den
Behandlungserfolg.

Sowohl bei den chronischen Lungenerkrankungen als auch bei
den Spätfolgen nach Covid-19 steht die eingeschränkte
körperliche Leistungsfähigkeit, insbesondere die verminderte
Ausdauer und Muskelkraft, im Vordergrund.

Auf die Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit eines jeden
Teilnehmers eingehend werden in dieser Gruppe Atem- und
Entspannungstechniken vermittelt, Ausdauer und Kraft
trainiert, Koordination, Beweglichkeit und Konzentration
verbessert.

Wo und Wann?

Ab dem 06.07.2021
Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
Sportzentrum Sültenweg
Nur mit gültiger Reha-Verordnung

Übungsleiterin: Christel Aepler

Bitte melden Sie sich unter Tel.: 04131 – 749000
oder per Mail unter info@vfl-lueneburg.de an