



Zentrum für Gesundheitssport

Lungensport

Pulmonis

Die Lunge ist ein lebenswichtiges Organ. Sie ermöglicht die Atmung und sorgt dafür, dass der Sauerstoff aus der Atemluft in das Blut und damit in den gesamten Körper gelangt .

- Leben ist Bewegung -

Lungensport ist eine wichtige Therapieoption, die die medikamentöse Therapie bei Patienten mit chronischer Verengung von Atemwegs- und Lungenkrankheiten sinnvoll ergänzt.

Wichtige Krankheitsbilder sind:

- Asthma bronchiale
- COPD (chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen)
- Lungenkrebs
- Lungenhochdruck
- Lungenfibrose

Die Teilnahme am Lungensport hängt vom Schweregrad der funktionellen Beeinträchtigung der Atemwegserkrankung sowie etwaiger Begleiterkrankungen - insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems ab.

Die kontinuierliche Ausübung von Lungensport erreicht Effekte und verfolgt neben dem Gruppenerlebnis und dem Spaß an der Bewegung folgende Ziele:

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Verminderung der Atemnot und Verschlechterungen, Stabilisierung der Erkrankung
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verringerung von erneuten Krankenhausaufenthalten

Dauer der Übungseinheit

Eine Trainingseinheit in unserer Wirbelsäulengymnastikgruppe dauert ca. 50- 60 Minuten und findet in der Regel in Kleingruppen bis max. 13 Personen statt.

Dabei werden Sie durch qualifiziertes Fachpersonal betreut und angeleitet.

ZGS e.V. Zentrum für Gesundheitssport

„Alte Mälzerei“ Steinstraße 41, 12307 Berlin
Kaiser-Wilhelm-Straße 38, 12247 Berlin
Mariendorfer Damm 429, 12107 Berlin