

## Teilnahme am REHA-Sport:

Lungensport ist eine REHA-Maßnahme, die vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezuschusst werden kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen eine solche Verordnung (Formular Nr. 56) ausstellen kann.

Mit dem dann von der Krankenkasse genehmigtem Antrag auf „Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ ist eine Anmeldung zur Teilnahme am REHA-Sport im TSV Künzelsau erforderlich. Selbstverständlich können Sie auch „ohne genehmigte Vorordnung“ als Privatleistung teilnehmen.

Wir begrüßen eine freiwillige Mitgliedschaft um die eigenverantwortliche Durchführung des Bewegungstrainings zu fördern und nachhaltig zu sichern. Nach Ablauf der Kostenübernahme für Rehabilitationssport durch die Krankenkasse endet die Mitgliedschaft automatisch.

Bei Teilnehmern ohne Verordnung, „Privatleistung“ – wie auch nach Beendigung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse – und weiterer Teilnahme am REHA-Sport, ist eine Vollmitgliedschaft im Verein erforderlich. Zusätzlich wird ein Abteilungsbeitrag erhoben.

Ausführliche Informationen erhalten Sie während der Öffnungszeiten in der TSV Geschäftsstelle.

### Preise:

Siehe Anmeldeformular: REHA-Sport

### Anmeldung und Auskünfte:

Die Anmeldung zur Teilnahme am REHA-Sport hat in schriftlicher Form zu erfolgen. Anmeldeformulare gibt es in der TSV Geschäftsstelle.

## Trainingszeit:

Donnerstag 18.00-19.00 Uhr  
in der Turnhalle der Grund- und  
Werkrealschule (neben TOLLKÜN)

In den Schulferien findet kein Training statt.

## Öffnungszeiten der TSV Geschäftsstelle:

**Montags 14.00-18.00 Uhr**  
(In den Schulferien geschlossen,  
Di.-So.: Anrufbeantworter)

**TSV Künzelsau 1846 e.V.**  
**Hallstattweg 36**  
**74653 Künzelsau**

**E-Mail: [kontakt@tsv-kuenzelsau.de](mailto:kontakt@tsv-kuenzelsau.de)**  
**Homepage: [www.tsv-kuenzelsau.de](http://www.tsv-kuenzelsau.de)**

**Tel./Fax 07940 - 8457**



# Lungensport

„Macht wieder fit  
zum Atmen!“

**Die Lungensportgruppe  
stellt sich vor.**



## Kennen Sie das auch?

Der Weg ist zu weit, die Tasche zu schwer und die Treppe zu hoch. Allzu schnell ist man außer Atem, muss stehen bleiben und erst einmal Luft schöpfen.

Dann ist es höchste Zeit an einer Lungensportgruppe teilzunehmen und mit einem modifizierten Training, welches auf Ihr Krankheitsbild abgestimmt ist, zu beginnen.

Unter den Volkskrankheiten **Asthma bronchiale**, **chronische Bronchitis** und **COPD (chronic obstructive pulmonary disease)** mit einer schleichend fortschreitenden Verschlechterung der Lungenfunktion leiden heute bereits mehr als 15% der deutschen Bevölkerung.

Die Betroffenen leiden unter geringer Belastbarkeit und Atemnot: Alltägliches wird zu anstrengend und man versucht Anstrengungen zu vermeiden und wird dadurch immer unbeweglicher.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen bieten wir im Rahmen des Rehabilitationssports ein spezielles Bewegungsangebot für Lungen-Patienten an.

Die Sport- und Bewegungstherapie spielt in der Behandlung von Patienten mit einer Lungenerkrankung eine wichtige Rolle und hat die Zielsetzung, der krankheitsbedingten Inaktivität und der damit verbundenen Leistungseinschränkung von Herz-Kreislauf und Muskulatur entgegenzuwirken.

## Außer Atem...?

### Der 60-Sekunden-Test für Ihre Gesundheit zur Klärung Ihrer Probleme:

1. Fühlen Sie gelegentlich eine Enge in der Brust oder kommt es vor, dass Sie pfeifende, rasselnde oder quietschende Geräusche beim Atmen hören?

Ja  Nein

2. Wachen Sie gelegentlich nachts auf und müssen husten und/oder bekommen Sie schlecht Luft?

Ja  Nein

3. Meiden Sie Zigarettenrauch, intensive Essenserüche, kalte Luft oder abgasbelastete Straßen, weil Sie dann schlecht Luft bekommen oder husten müssen?

Ja  Nein

4. Müssen Sie niesen, husten, bekommen Sie schlechter Luft als sonst,

• wenn Sie in die Nähe von Tieren kommen?  
• wenn im Frühjahr Gräser, Büsche oder Bäume blühen?

• wenn Sie Staub saugen oder die Betten aufschütteln?

Ja  Nein

5. Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten (zum Beispiel Einkäufe tragen, Gartenarbeit, Sport), weil Sie Ihnen schwer fallen und Husten auslösen?

Ja  Nein

**Wenn Sie auch nur eine Frage bejahen, dann schauen Sie doch einfach mal in unserer Lungensportgruppe vorbei!**

## Trainingsinhalte:

Nach einer Aufwärmphase erfolgt eine Gymnastikeinheit mit Kräftigungen und Dehnübungen.

Danach eine Ausdauer- und Spielphase. Zum Abschluss werden Atem- und Entspannungsübungen angeleitet.

## Arzt:

Die TSV Sportärztin Frau Dr. Lilo Wesely-Lany  
Tel. 07940 - 8232 steht für Auskünfte zur Verfügung.

## Regelmäßiger Lungensport in einer Gruppe:

- steigert die Belastbarkeit und erhöht so die Leistungsfähigkeit
- vermindert die Atemnot und stabilisiert die Erkrankung
- verbessert den Allgemeinzustand
- erhöht die Lebensqualität
- man lernt gleichartig Erkrankte kennen und hat Spaß in der Gruppe.

## Trainingsziele:

- Atem- und Entspannungstechniken
- Ausdauertraining
- Muskelaufbau, Muskelkraft
- Verbesserte Koordination
- Erhöhte Dehnungsfähigkeit

## Übungsleiter/in:

Ausgebildete/r Sport- und Gymnastiklehrer/in oder Physiotherapeut/in mit Zusatzqualifikation:

- Sporttherapie Innere Medizin

Unsere REHA-Sportgruppe ist durch den Württembergischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.

**anerkannt + zertifiziert**