

# Lungensport



**RHEIN-MAAS**  
**KLINIKUM**

STÄDTEREGION AACHEN | WÜRSELEN

# Das Atmen erleichtern

Steigerung der Lebensqualität durch Sport – ein altbekanntes Mittel. Auch Betroffene der Lungenkrankheit COPD können mithilfe eines speziell an Sie angepassten Programmes tiefer durchatmen. Die Verbesserung Ihrer Ausdauer sowie der maximalen körperlichen Belastbarkeit sind unser Ziel. Dies hilft, Symptome zu lindern und das Immunsystem zu stärken.

## Lungensport bei schwerer, chronischer Lungenkrankheit (COPD) (leichte Intensität)

Um Ihnen das Atmen zu erleichtern, bietet die Lungenklinik des Rhein-Maas Klinikums in Kooperation mit der Ambulanten Reha Würselen die Rehasportgruppe „Lungensport bei schwerer, chronischer Lungenkrankheit (COPD) (leichte Intensität)“ an. Gezielte Übungen fördern die Atemmuskulatur, Kondition und Belastbarkeit, Atemtechniken werden vermittelt, eine Erleichterung im Alltag erzielt. Nebenbei fördert der Lungensport den Gemeinschaftssinn, der zum Durchhalten anregt und Ihnen eine Plattform für den Austausch bietet.

**Termine:** freitags von 12:40 – 13:40 Uhr  
Ambulante Reha Würselen  
Bahnhofstraße 30-34  
52146 Würselen



**Ansprechpartner:**  
Andreas Kalz  
Dipl. Sportwissenschaftler

Interessierte können sich unter **02405 408350** (Ambulante Reha Würselen) anmelden.



Ambulante Reha Würselen