



<https://biz.li/30a8>

TSG HEBT LUNGENSport-GRUPPE AUS DER TAUF

Veröffentlicht am 09.02.2018 um 14:43 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Gesundheitsorientierte Gesichtspunkte erhalten beim regelmäßigen Sporttreiben einen immer größeren Stellenwert. Die Angebote der Abteilung Präventionen und Rehabilitation der Turnerschaft Großburgwedel e.V. (TSG) zeichnen sich durch eine besondere Vielfalt aus und bieten wöchentlich zwölf verschiedene Übungsangebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Zahlreiche Anfragen von Ärzten und Betroffenen erreichten Abteilungsleiterin Elke Lüdemann in den vergangenen Monaten zum Thema Lungensport. Lungensport soll helfen, krankheitsbedingte Symptome zu mindern, die körperliche Belastbarkeit zu verbessern und neue Lebensqualität zu gewinnen. Gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und dadurch deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. In der Gruppe und unter Anleitung des vom Behinderten Sportverband Niedersachsen lizenzierten sowie in der TSG bekannten Übungsleiters Michael Rekel lernen die Teilnehmer, welche Belastungen möglich sind und entwickeln ein Gefühl für die richtige Belastungsintensität. Mitmachen können Teilnehmer/innen mit Asthma Bronchiale, chronischer Bronchitis, Lungenfibrose, Lungenemphysem, Mukoviszidose oder nach einer Lungen-OP. Beim Lungensport wird der Schweregrad der Erkrankung des Patienten berücksichtigt. Es ist ein Angebot, das an den persönlichen Voraussetzungen angepasst ist, jedoch muss der behandelnde Arzt vor einer Teilnahme am Lungensport eine Verordnung ausstellen. Unter Umständen sind Untersuchungen notwendig, um Gefahren auszuschließen. Beim Lungensport werden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert, der Muskelaufbau gefördert, die Muskelkraft gestärkt, die Koordination der Bewegungsabläufe verbessert und die Dehnungsfähigkeit hergestellt. Zunächst ist die Aufnahme des neuen Angebots einmal wöchentlich mittwochs in der Zeit von 16 bis 17 Uhr in der Sporthalle der Seniorenbegegnungsstätte in der Gartenstraße 10 geplant. Los geht es ab 7. März 2018. Für Anmeldungen und weitere Rückfragen steht Abteilungsleiterin Elke Lüdemann telefonisch unter 05139/279239 oder per Mail an e.luedemann@arcor.de gerne zur Verfügung.

[2018-02-09_faltblatt_tsg-lungensport-pdf](#)