

Walking, Atemübungen und Meditation

Zum (Nordic) Walking, aufgelockert durch Atem- und Meditationsübungen, treffen wir uns in den Monaten

Mai bis Oktober jeden **Mittwoch**

am **VIVA Event- & Freizeitpark Klingerhuf**.

um **16:30 Uhr**: Leichte Atem- und Dehnübungen an frischer Luft, auch mit Sauerstoffgerät oder Rollator

um **18:00 Uhr**: mit etwas längerem Programm

Der Treffpunkt ist auf dem Parkplatz Klingerhuf, Wilhelm-Reuter-Allee 1, 47506 Neukirchen-Vluyn.

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Stöcke bitte möglichst mitbringen, die gute Laune kommt von selbst!

Sonstige Aktivitäten

Zu unseren „**Aktivitäten, Ausflügen, Besichtigungen**“ treffen wir uns in der Regel am 1. Samstag im Monat.

Dazu gibt es ein **gesondertes Faltblatt**.

Sonstige Informationen

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Deshalb sind bei allen Veranstaltungen umfangreiche Hygiene- und Schutzmaßnahmen vorhanden.

Symposium – Lunge in Hattingen

am 08. September 2024 / Virtuelles Symposium im Internet
10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Rückfragen und Auskünfte

Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V.
Ortsverband Moers-Niederrhein

Petra Arndt (Leiterin)
Tel. 02841 / 41484
E-Mail: arndt_petra@arcor.de

Wera Schepers (stellvertr. Leiterin)
Mobil: 0173 / 2820206
E-Mail: w.schepers@arcor.de

Evi Morawietz (Kassiererin)
Tel. 02843 / 1699341
E-Mail: evi.morawietz@gmx.de

Werden Sie Mitglied in unserer Selbsthilfegruppe!

Unsere Selbsthilfegruppe ist auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Durch eine Mitgliedschaft helfen Sie uns, Ihnen zu helfen. Wir setzen uns für die Belange der Kranken ein und betreiben darüber hinaus die notwendige Öffentlichkeitsarbeit.

Bitte sprechen Sie uns an. Danke!

Aktuelle Informationen im Internet

Aktuelle Informationen, auch über Terminverschiebungen oder andere Programmänderungen erhalten Sie unter **www.patientenliga-moers.de**

**Deutsche PatientenLiga
Atemwegserkrankungen e.V.**

**Ortsverband Moers-
Niederrhein**

www.patientenliga-moers.de

28 Jahre Selbsthilfegruppe



Gesundheitsprogramm 2024

*für Patienten mit
Atemwegserkrankungen*

*Mehr Gesundheit
Mehr Lebensqualität*



Stiftung Bethanien Moers
Klinik für Lungen- & Bronchialheilkunde

Lungensport

Die Übungen in einer Lungensportgruppe sollen ebenso wie in den Atemtherapiekursen zu einer Leistungssteigerung Ihrer Lunge und zur besseren Beweglichkeit Ihres Körpers beitragen.

Für COPD-Patienten eigentlich ein MUSS!

Sie können unter mehreren Gruppen wählen:

montags:

in der Turnhalle des Grafschafter Gymnasiums,
Bankstraße 20, 47441 Moers
Belastung 50 Watt
Gruppe 1 – **18:30 – 19:45 Uhr**
Belastung 75 Watt
Gruppe 2 – **19:45 – 21:00 Uhr**

dienstags:

im Kursraum Danziger Str.4, 47445 Moers
Belastung 50 Watt
Gruppe 3 – **09:30 – 10:30 Uhr**
Belastung 50 Watt
Gruppe 4 – **10:30 – 11:30 Uhr**

in der Turnhalle des Grafschafter Gymnasiums,
Bankstraße 20, 47441 Moers
Belastung 75 Watt
Gruppe 5 – **18:30 – 20:00 Uhr**

Lungensport im Wasser

mittwochs:

im Hallenbad Solimare, Filderstraße 144, 47447 Moers
Gruppe 1 – **17:00 – 18:00 Uhr**
Gruppe 2 – **18:00 – 19:00 Uhr**

donnerstags:

im Kursraum Danziger Str. 4, 47445 Moers
Long Covid **18:15 – 19:30 Uhr**

Info über E-Mail: teamreha@moerser-tv.de
oder über Telefonnummer: 02841 / 22190

Träger der Lungensportgruppen in Moers ist der Moerser Turnverein von 1850 e.V.

Atemtherapie

Was Ihnen an 8 Übungsterminen vermittelt wird:

- Atemtechniken in Atemnotsituationen
- Atemerleichternde Stellungen bei Belastungen
- Aufklärung über eine gute tiefe Atmung
- Atemmuskeltraining
- Hustentechnik
- Atmung und Haltung
- Verhalten in Atemnotsituationen für Angehörige
- Verbesserung oder Erhaltung der Ausdauerleistung
- Entspannungstechniken

Frühjahrskurse

für Anfänger:

Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung
Mittwoch Beginn: 17.01. 17:30 - 19:00 Uhr

für Fortgeschrittene:

Autogenes Training und Atementspannung

Kurs 1 mittwochs	Beginn: 17.01. 11:30 - 13:00 Uhr
Kurs 2 mittwochs	Beginn: 17.01. 15:30 - 17:00 Uhr
Kurs 3 donnerstags	Beginn: 18.01. 10:30 - 12:00 Uhr
Kurs 4 donnerstags	Beginn: 18.01. 14:00 - 15:30 Uhr
Kurs 5 donnerstags	Beginn: 18.01. 16:30 - 18:00 Uhr

Atemtherapie

Herbstkurse

für Anfänger:

Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung
Herbstkurs Mittwoch Beginn: 16.10. 17:30 – 19:00 Uhr

für Fortgeschrittene:

Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung

Kurs 1 mittwochs	Beginn: 16.10. 11:30 - 13:00 Uhr
Kurs 2 mittwochs	Beginn: 16.10. 15:30 - 17:00 Uhr
Kurs 3 donnerstags	Beginn: 17.10. 10:30 - 12:00 Uhr
Kurs 4 donnerstags	Beginn: 17.10. 14:00 - 15:30 Uhr
Kurs 5 donnerstags	Beginn: 17.10. 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Die Kurse werden im Gymnastikraum des Seniorenstifts Bethanien, Wittfeldstr. 31, 47441 Moers durchgeführt.

Teilnahmegebühr: € 110,00

Überweisung:

Krankenhaus Bethanien,
Verwendungszweck: Atemtherapie
Konto Volksbank Niederrhein
IBAN: DE31 3546 1106 7000 0640 46, BIC: GENODED1NRH

Anmeldung:

Beate Wargalla, Atemtherapeutin,
Tel.: 0179 / 2146605

