

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 und zusätzlich ein Mal im Monat zu einem gemütlichen Zusammensein und Austausch beim Stammtisch.

www.atemwegserkrankungen-moers.de

Sonstige Informationen



Ein Besuch im Solegarten St. Jakob in Kevelaer mit seinem Gradierwerk, Inhalatorium und Atemweg stärkt die Lunge und entspannt Körper, Geist und Seele!
Adresse: Solegarten St. Jakob, Hüls 17, 47623 Kevelaer

www.stadtweke-kevelaer.de

Rückfragen und Auskünfte

Atemwegserkrankungen Selbsthilfegruppe 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

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.atemwegserkrankungen-moers.de

Atemwegserkrankungen

Selbsthilfegruppe

Moers - Niederrhein

www.atemwegserkrankungen.de

29 Jahre Selbsthilfegruppe



Gesundheitsprogramm 2025

*für Patienten mit
Atemwegserkrankungen*

*Mehr Gesundheit
Mehr Lebensqualität*



Stiftung Bethanien Moers

Klinik für Lungen- & Bronchialheilkunde

Chefarzt Dr. med. Caspar Schulte

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 – **18:00 – 19:15 Uhr**
Belastung 75 Watt
Gruppe 2 – **19:15 – 20:30 Uhr**

dienstags:

im Kursraum Pfarrzentrum St. Marien,
Kirschenallee 50, 47443 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**

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.

Campus – Café

Veranstaltung für Zugehörige

Wo: Bethanien Akademie, Bethanienstr.15, 47441 Moers

Wann: jeweils mittwochs von 16:00 Uhr bis 18.00 Uhr

12.03. Möglichkeiten der mobilen Sauerstoffversorgung auf Reisen

Referent: Christoph Schultz von der Firma Linde

14.05. Was macht ein Krankenhaussozialdienst?

Referent: Tobias Scheiter vom Sozialdienst

09.07. Wie atmen wir heilsam, gut und tief? mit Übungen auch bei Atemnot und Stress

Referentin: Beate Wargalla Atemtherapeutin

10.09. Pflege der Atemwege zum Schutz vor Infektionen

Referent: Jutta Neumann Aromatherapeutin

12.11. NIV + außerklinische Beatmung

Referent: Dr. Isa Echter

Atemtherapie 2025

Atemtherapiekurse 2025

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

Atemtherapie 2025

Frühjahr 2025

für Anfänger:

Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung

Kurs mittwochs Beginn: 22.01.25 17:30 - 19:00 Uhr

für Fortgeschrittene:

Autogenes Training und Atementspannung

Kurs 1 mittwochs Beginn: 22.01.25 11:30 - 13:00 Uhr

Kurs 2 mittwochs Beginn: 22.01.25 15:30 - 17:00 Uhr

Kurs 3 donnerstags Beginn: 23.01.25 10:30 - 12:00 Uhr

Kurs 4 donnerstags Beginn: 23.01.25 14:00 - 15:30 Uhr

Kurs 5 donnerstags Beginn: 23.01.25 16:30 - 18:00 Uhr

Herbstkurse

für Anfänger:

Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung

Kurs Mittwoch Beginn: 15.10.2025 17:30 – 19:00 Uhr

für Fortgeschrittene:

Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung

Kurs 1 mittwochs Beginn: 15.10. 11:30 - 13:00 Uhr

Kurs 2 mittwochs Beginn: 15.10. 15:30 - 17:00 Uhr

Kurs 3 donnerstags Beginn: 16.10. 10:30 - 12:00 Uhr

Kurs 4 donnerstags Beginn: 16.10. 14:00 - 15:30 Uhr

Kurs 5 donnerstags Beginn: 16.10. 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 Sparkasse am Niederrhein
IBAN: DE55 3545 0000 1120 0006 56

Anmeldung: Beate Wargalla, Atemtherapeutin,
Tel.: 0179 / 214 66 05