



## Lungensport

Gesundheits-  
Sportverein  
Ratzeburg

[u.friedenstab@freenet.de](mailto:u.friedenstab@freenet.de)



### Ziele

Die kontinuierliche Ausübung von Lungensport - mit qualifizierten Fachübungsleitern - ermöglicht die Aufrechterhaltung der im Rahmen der zeitlich befristeten stationären und ambulanten rehabilitativen eingeleiteten Trainingstherapie erreichten Effekte und verfolgt neben dem Gruppenerlebnis und dem Spaß an der Bewegung folgende Ziele:

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Verminderung der Atemnot und Exacerbationen (Verschlechterungen), Stabilisierung der Erkrankung
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verringerung von erneuten Krankenhausaufenthalten

### Gesundheits & Rehabilitations- Sportverein Ratzeburg

**Geschäftsstelle:  
Schmiedestr. 1a  
23909 Ratzeburg  
Tel.: 04541 - 87 96 91**