

Verordnung und Kosten

Rehabilitationssport

Rehabilitationssport in einer Lungensportgruppe kann vom Arzt auf dem Formular Nr. 56 verordnet werden. Da unsere Sportgruppen vom Behindertensportverband anerkannt sind, werden die Kosten für die Teilnahme von der Krankenkasse übernommen.

Bei chronischen Erkrankungen der Atemwege werden die Kosten für 120 Übungseinheiten übernommen.

Gerätegestütztes Training

Die Kosten für das gerätegestützte Training werden von den Kostenträgern in der Regel nicht übernommen. Für 35,- € pro Monat können Sie bei uns 2x / Woche zu festgelegten Zeiten eine Stunde unter Anleitung durch unsere Übungsleiter/innen trainieren.

Sportstätte und Kontakt

In den Räumen des TuRBO

Therapie- und Rehabilitationszentrum Baumgarten am Ochsenzoll, Langenhörner Chaussee 623, 22419 Hamburg.

ÖPNV: U1 Ochsenzoll, Bus 292

Auto: Parkplätze im Innenhof

Sportzeiten

Für das aktuelle Sportangebot besuchen Sie bitte unsere Internetseite oder kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail (info@atem-sport.de).

Anschrift

Atem-Sport-Hamburg e.V.
Dorfstr. 56, 22889 Tangstedt

Telefon

0170 / 314 50 81 (Dr. Karin Taube)
0179 / 595 69 50 (Jan Kaufmann)

Internet

www.atem-sport.de,



**Lungensport
in Hamburg**

Sport bei Lungenerkrankungen

Die positiven Effekte des Lungensports sind durch viele wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Atemnot wird verringert, Leistungsfähigkeit wird erhöht, Infekthäufigkeit wird vermindert, Lebensqualität wird gesteigert, das Leben wird verlängert.

Daher ist die Trainingstherapie ein wichtiger Baustein eines umfassenden Therapiekonzeptes. Um gute Effekte zu erreichen und Sicherheit zu gewähren, müssen beim Sport krankheitsbezogene Besonderheiten berücksichtigt werden.

Ein optimales Training sollte folgende Komponenten enthalten:

- Ausdauer, Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination

Schnelligkeitstraining und Wettkampfsportarten sind wenig geeignet.

Inhalte des Trainings

Besonders geeignet sind:

Ausdauer

Gehen, Wandern, Walking, Nordic Walking und Treppensteigen

Kraft

Übungen mit dem Therapieband und Hanteln zur Kräftigung der gesamten Muskulatur

Beweglichkeit

Dehnungen für die Muskulatur, z.B. durch Dehnlagen

Koordination

Übungen, um das Nervensystem und die Muskulatur für bestimmte Bewegungsabläufe in ihrem Zusammenspiel zu optimieren, z. B. Spiele mit Bällen

Atemübungen

Vermittlung von Selbsthilfetechniken zur Verminderung von Belastungsatemnot

Unsere Angebote

Rehabilitationssport

Der Atem-Sport-Hamburg e.V. bietet Rehabilitationssport für Menschen mit Erkrankungen der Atmungsorgane an.

Eine Übungseinheit dauert 45 Minuten. Sie beinhaltet ein Training der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination. Ein weiterer fester Bestandteil sind Übungen aus der Atemphysiotherapie.

Rehabilitationssport wird angeleitet von speziell ausgebildeten Fachübungsleitern/innen. Diese haben langjährige Erfahrung in der Durchführung von Lungensport.

Gerätegestütztes Training

Eine sinnvolle Ergänzung zum Rehabilitationssport ist ein Training an Kraft- und Ausdauergeräten unter qualifizierter Anleitung. Eine Übungseinheit dauert 60 Minuten.