

10 Gründe

für die Teilnahme am Lungensport

1. Verbesserung von Kraft und Ausdauer
2. Verbesserung von Flexibilität und Koordination
3. Erhöhung der Leistungsfähigkeit
4. Reduzierung von Atemnot
5. Verbesserung der Alltagsbewältigung
6. Freude an der Bewegung
7. Abbau von Ängsten
8. Stärkung des Selbstbewusstseins
9. Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
10. Verbesserung der Lebensqualität

MACH MIT -
WERD FIT!

Lungensport

in Höchenschwand

Ihre Leistungsfähigkeit wird sich verbessern.
Ihre Lebensqualität wird sich erhöhen und die
Anzahl Ihrer akuten Anfälle wird sich reduzieren!

Mittwochs

von 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

in der Sport-/ Gymnastikhalle

der Fachklinik St. Georg

Kurhausplatz 1

79862 Höchenschwand

Ansprechpartner:

Herr M. Rödiger

Tel.: 07672 411 671.

martin.roediger@fachklinik-st-georg.de



MACH MIT -
WERD FIT!

Lungensport in Höchenschwand

SV Höchenschwand
in Kooperation mit der
Fachklinik St. Georg