

Auch für Long-Covid-Betroffene:

Neues VT-Angebot Lungensport-Gruppe

Kempfen, 23. Oktober 2021 - Die Vereinigte Turnerschaft Kempfen bietet neuerdings einen Kurs Lungensport an. Mittwochs um 17 Uhr treffen sich Betroffene mit Lungenerkrankungen wie Asthma, COPD, Long Covid etc. im Vereinsheim am Görtschesweg 5. Bettina Strauß leitet das neue Rehasport-Angebot. Über gezielte Übungen stabilisieren die Teilnehmer ihr Lungenvolumen und stärken ihre körperliche Verfassung in Sachen Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

„Es geht darum, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit ihrer Einschränkung ein Stückweit Lebensqualität zu schenken“, sagt Bettina Strauß, die selbst Asthma hat. Die 50-Jährige ist Rehasport-Übungsleiterin für Innere Medizin und darüber hinaus qualifiziert u.a. in Orthopädie und Rückentrainerin. „Voraussetzung ist“, so die Kempfenerin, „dass die Betroffenen gewillt sind, ihre Gewohnheiten zu ändern und ihr Wohlbefinden über die sportliche Betätigung zu verbessern.“

Der Spaßfaktor kommt in der aktiven Dreiviertelstunde aber nicht zu kurz, alles geschieht spielerisch und ohne Leistungsdruck. Die Übungen finden im Sitzen, im Stehen und zuweilen auf dem Boden statt. Als Hilfsmittel dienen Thera-Band, kleine Hanteln oder der Redondo-Ball. „Meist brauchen wir aber gar keine Hilfsmittel“, betont Bettina Strauß.

Wer eine ärztliche Rehasport-Verordnung für Lungen-Beeinträchtigungen hat, kann mittwochs einfach zum Schnuppern in sportlicher Kleidung ins VT-Heim nach Schmalbroich vorbeikommen oder sich vorher erkundigen. Information sind erhältlich über die Geschäftsstelle der VT unter Tel. 02152 8945970, E-Mail info@vt-kempfen.de; oder direkt bei der Übungsleiterin unter Tel. 0177 5216661 oder E-Mail bettina@my-strauss.de
www.vt-kempfen.de

Kontakt: Detlev Schürmann, Vorsitzender

Vereinigte Turnerschaft 1859 e.V.
Görtschesweg 5
47906 Kempfen

Tel. 02152 - 8945970
M. 0157 - 73427662
Fax 02152 - 89459719
E-Mail info@vt-kempfen.de



Lungensport macht Spaß: Mittwochs trainieren Betroffene von Asthma, COPD, Long Covid und anderen Beeinträchtigungen des Atmungsorgans im VT-Vereinsheim in Schmalbroich.

