KRANKENHAUS BETHANIEN
leben helfen

Lungenzentrum (G-BA)
Nordrhein-Westfalen

# Patientenakademie

# Besser atmen

## mit gezieltem Lungensport

Erfahren Sie, wie gezielter Lungensport Ihre Atmung erleichtern, Beschwerden lindern und Ihre Lebensqualität verbessern kann. Unsere Referentin zeigt Ihnen, wie Sie mit Bewegung und einfachen Übungen Ihre Lunge im Alltag unterstützen können. Lernen Sie, wie Sie Ihre körperliche Belastbarkeit steigern und mehr Sicherheit im Umgang mit Atemnot gewinnen können.



### Was erwartet Sie?

- Was ist Lungensport und für wen ist er geeignet?
- Ablauf des Lungensports - Theorie und Praxis
- Positive Effekte auf Atmung und Lebensqualität
- Praktische Übungen für den Alltag
- Fragerunde

**Mittwoch, 03.03.2027**
17:00 - 18:00 Uhr
3. Etage - Seminarraum 3
Krankenhaus Bethanien Solingen
> Kostenfrei und ohne Anmeldung
> Teilnahme auch online möglich

Alle Infos finden Sie auf unserer Website – einfach QR-Code scannen!



**Referentin: Heike Friel**
Fachreferentin für Prävention

Krankenhaus Bethanien Solingen
Aufderhöher Str. 169
42699 Solingen