

Lungensport



Im Lungensport werden Atemtechniken vermittelt sowie Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilisations- und Wahrnehmungsübungen durchgeführt. Ein Ziel ist es, die Belastung auch im Alltag besser steuern zu können und nachhaltig die Leistungsfähigkeit zu steigern, die Atemnot zu verringern und damit die Lebensqualität zu erhöhen. Studien konnten nachweisen, dass es nach regelmäßigem Üben zu einer sinkenden Infektanfälligkeit und zu einer Reduzierung der Lungenüberblähung kommen kann.

Ansprechpartner

Diana Marušić, Telefon + Fax 0721 / 496789

marusic@gesundheitssport-karlsruhe.de

Durlach PSV

LUNGENSPORT

Do, 15.00 - 16.00 Uhr

60 min ganzjährig

Halle 3, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast mit Verordnung

Durlach TG Aue

LUNGENSPORT I

Di, 09.30 - 10.30 Uhr

60 min ganzjährig

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast mit Verordnung

Durlach TG Aue

LUNGENSPORT II

Di, 10.30 - 11.30 Uhr

60 min ganzjährig

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast mit Verordnung

Lungensport

Nordweststadt SG Siemens

LUNGENSport

Mi, 10.15 - 11.00 Uhr

45 min ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast mit Verordnung

Nordweststadt SG Siemens

LUNGENSport

Fr, 09.00 - 09.45 Uhr

45 min ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast mit Verordnung

Nordweststadt SG Siemens

LUNGENSport

Fr, 11.00 - 11.45 Uhr

45 min ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast mit Verordnung

Waldstadt SSC

LUNGENSport

Mo, 09.30 - 10.20 Uhr

50 min ganzjährig

SSC-Zentrum, Spiegelsaal, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast mit Verordnung

Waldstadt SSC

LUNGENSport

Mi, 17.00 - 17.50 Uhr

50 min ganzjährig

SSC-Zentrum, Saal, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast mit Verordnung

Waldstadt SSC

LUNGENSport

Fr, 09.30 - 10.20 Uhr

50 min ganzjährig

SSC-Zentrum, Spiegelsaal, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast mit Verordnung

Lungensport

Vereine in der Region

Busenbach

TV Busenbach

LUNGENSport

Mo, 18.00 - 19.00 Uhr

60 min

ganzjährig

TVB-Halle, Schulstr. 17

Kosten: Mitglied frei, Gast mit Verordnung