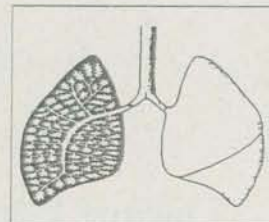


# Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Ortsverband Wiesbaden



Patientenliga · c/o Lothar Wern · Dachsstr. 19 · 65207 Wiesbaden

**Ortsverband Wiesbaden**  
c/o Lothar Wern  
Dachsstr. 19  
65207 Wiesbaden

Tel.: 06122 / 15254  
0176 / 24 34 97 39  
e-Mail: L.Wern@gmx.de

Nassauische Sparkasse  
Wiesbaden  
Konto: 100 203 464  
BLZ: 510 500 15

## ATEMGYMNASTIK

März/April 2010

### COPD- und Asthmapatienten

5.2.2010

- Senkung der Atemnot
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Zunahme der Lebensqualität

Unser Angebot finden Sie auf der Rückseite.  
Die Übungen finden überwiegend im Sitzen statt.

Termine: 9., 16., 23. und 30. März, 6., 13., 20. und 27. April

Beginn: 19.00 Uhr Dauer: eine Stunde

Ort: Asklepios Paulinen Klinik/Krankenpflegeschule  
Geisenheimer Str. 10 65197 Wiesbaden

Durchführung: Jennifer Reimann, Physiotherapeutin

Anmeldung: telefonisch 06122/15254 oder 0176/24349739

E-mail: L.Wern@gmx.de

Teilnahmegebühr: Mitglieder € 32,-- Nichtmitglieder € 50,--

## Bitte jetzt anmelden!

Die Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. ist seit 1986 als gemeinnützig anerkannt. Freistellungsbescheid des Finanzamt Mainz-Mitte:  
Gem. 26.3824-II/5 vom 24.10. 2003

**Vorsitzender:**

Dr. Helmut Berck  
Lindenstr.26  
55130 Mainz  
Tel. 0 61 31-92 15 92

**Schatzmeisterin:**

Ursula Schösser  
Meisenstr. 16  
63263 Neu-Isenburg  
Tel. 0 61 02-5 34 16

**Schriftführer:**

Manfred Abel  
An den Schwarzen Pfählen 5  
41747 Viersen  
Tel. 0 21 62-10 68 71

**Geschäftsführerin**

Sonja Platacis  
Berliner Str. 84  
55276 Dienheim  
Tel. 0 61 33-35 43



Darauf können Sie sich freuen:

Wir üben und trainieren:

- Atemwahrnehmungen
- Lippenbremse
- Atemerleichternde Körperhaltungen
- in jeder Situation „richtig“ atmen
- Beweglichkeitsübungen für den Brustkorb
- Kräftigung der Atemmuskulatur
- Unterstützung der Sekretlösung
- Verhalten bei Anstrengung und Husten
- Verhalten bei Atemnot
- Entspannungsmöglichkeiten

Wir sprechen über:

- Peak-Flow-Messungen-Werte-Ampelschema
- Aufbau und Aufgaben der Atemwege
- Atmung in Ruhe / bei Anstrengung
- Verhalten, um akute Verschlechterungen zu vermeiden
- Kontrolle der Krankheit
- Angehörige helfen Atemwegspatienten
- Lungensport: Was ist das? Wie geht das?

Da sollte ich mitmachen!!!