

Schaufenster, erschienen am 10. Mai 2009

## VfB bietet neue Lungensportgruppe an

**Region (kou).** Für alle, die immer wieder über Atemnot klagen oder nach kurzer Zeit schon erschöpft sind, bietet der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg (vfb) in Kooperation mit den Uni-Kliniken Bonn ab sofort ein maßgeschneidertes Training in einer Lungensportgruppe an.

In dem Kursus wird verlorene Muskelkraft Schritt für Schritt wieder aufgebaut. Dehnübungen verschaffen dem eingeengten Brustkorb dabei

allmählich mehr Raum. Die Patienten lernen gleichzeitig auch die positiven Eigenschaften des Wassers zu schätzen: Die angenehme Entlastung des Bewegungsapparates durch den Auftrieb, die muskuläre Entspannung aufgrund der Wassertemperatur und die positive Wirkung des Wasserwiderstandes bei dosierten Kräftigungsübungen gilt es hier kennenzulernen.

Betroffene können außerdem ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination individuell

trainieren. Gleichzeitig lernen sie unter Anleitung eine entspanntere und ökonomischere Atemtechnik.

Alle Interessierten sind herzlich zu einer kostenlosen Schnupperstunde eingeladen! Die Gruppe findet jeden Montag von 17 bis 18 Uhr statt.

Weitere Informationen und Anmeldung in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel.: 02 28/40 36 711 (Ansprechpartnerin: Barbara Weskamp).