

## Walking, Atemübungen und Meditation

Zum (Nordic) Walking, aufgelockert durch Atem- und Meditationsübungen, treffen wir uns in den Monaten **Mai bis Oktober** jeden **Mittwoch** ab 16:30 Uhr am **Sportzentrum Klingerhuf**.

um **16:30 Uhr**: Leichte Atem- und Dehnübungen an frischer Luft, auch mit Sauerstoffgerät oder Rollator

um **18:00 Uhr**: mit etwas längerem Programm

Treffpunkt ist auf dem Parkplatz Klingerhuf, Wilhelm-Reuter-Allee 1, 47506 Neukirchen-Vluyn. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Stöcke bitte möglichst mitbringen, die gute Laune kommt von selbst!

## Sonstige Aktivitäten

Zu unseren „**Aktivitäten, Ausflügen, Besichtigungen, Stammtischen**“ treffen wir uns in der Regel am 1. Samstag im Monat. Dazu gibt es ein **gesondertes Faltblatt**.

## Sonstige Informationen

**Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Deshalb sind bei allen Veranstaltungen umfangreiche Hygiene- und Schutzmaßnahmen vorhanden.**

**Symposium – Lunge in Hattingen**  
am 04. September 2021  
9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

## Rückfragen und Auskünfte

Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V.  
Ortsverband Moers-Niederrhein

Petra Arndt (Leiterin)  
Tel. 02841 / 41484  
E-Mail: arndt\_petra@arcor.de

Wera Schepers (stellvertr. Leiterin)  
Mobil: 0173 / 2820206  
E-Mail: w.schepers@arcor.de

Evi Morawietz (Kassiererin)  
Tel. 02843 / 1699341  
E-Mail: evi.morawietz@gmx.de

Bernhard Hentschke (Schriftführer)  
Tel. 02841 / 47741  
E-Mail: bernhard.hentschke@web.de

## Werden Sie Mitglied in unserer Selbsthilfegruppe!

Unsere Selbsthilfegruppe ist auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Durch eine Mitgliedschaft helfen Sie uns, Ihnen zu helfen, uns für die Belange der Kranken einzusetzen und darüber hinaus die notwendige Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 25,00 € pro Jahr inkl. der Zeitschrift „Luftpost“ mit den aktuellsten Neuigkeiten.

Beitrittsformulare sind auf unserer Homepage hinterlegt oder einfach bei der Ortsverbandsleitung anfordern.

Als gemeinnütziger Verein freuen wir uns auch über Ihre Spende auf das Konto des Ortsverbandes Moers bei der Sparkasse am Niederrhein,

IBAN: DE08 3545 0000 1420 2406 55  
BIC: WELADED1MOR

## Aktuelle Informationen im Internet

aktuelle Informationen, auch über Terminverschiebungen oder andere Programmänderungen erhalten Sie unter [www.patientenliga-moers.de](http://www.patientenliga-moers.de)

Deutsche PatientenLiga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Ortsverband Moers-  
Niederrhein

[www.patientenliga-moers.de](http://www.patientenliga-moers.de)

25 Jahre Selbsthilfegruppe



## Gesundheitsprogramm 2021

*für Patienten mit  
Atemwegserkrankungen*

*Mehr Gesundheit  
Mehr Lebensqualität*



## Krankenhaus Bethanien Moers

Klinik für Lungen- und  
Bronchialheilkunde, Allergologie,  
Zentrum für Schlaf- und Beatmungsmedizin,  
Interdisziplinäres Lungenzentrum,  
Chefarzt Dr. Th. Voshaar,  
Ärztliche Leitung

## Lungensport

Die Übungen in einer Lungensportgruppe sollen ebenso wie in den Atemtherapiekursen zu einer Leistungssteigerung Ihrer Lunge und zur besseren Beweglichkeit Ihres Körpers beitragen.

Für COPD-Patienten eigentlich ein MUSS!

Sie können unter mehreren Gruppen wählen:

### montags in Moers:

in der Turnhalle des Grafschafter Gymnasiums,  
Bankstraße 20, 47441 Moers  
Belastung 75 Watt  
Gruppe 1 – **18:30 – 19:45 Uhr**  
Gruppe 2 - **19:45 – 21:00 Uhr**

### dienstags in Moers:

in der Turnhalle des Grafschafter Gymnasiums,  
Bankstraße 20, 47441 Moers  
Belastung 50 Watt  
Gruppe 3 – **18:30 – 19:30 Uhr**  
Belastung 75 Watt  
Gruppe 4 – **19:45 – 21:00 Uhr**

### Lungensport im Wasser

### mittwochs in Moers:

im Hallenbad Solimare, Filderstraße 144, 47447 Moers  
Gruppe 1 – **17:00 – 18:00 Uhr**  
Gruppe 2 – **18:00 – 19:00 Uhr**

Info über E-Mail: [geschaefsstelle@moerser-tv.de](mailto:geschaefsstelle@moerser-tv.de)  
oder über Telefonnummer: 02841 / 22190

Träger der Lungensportgruppen in Moers ist der Moerser Turnverein von 1850 e.V.

## Arztvorträge

Eingeladen sind Patienten, Angehörige und sonstige interessierte Personen.

**Der Eintritt ist frei.**

**Vorträge in Moers**

**Wo: Kapelle des Krankenhauses Bethanien**  
**Wann: jeweils donnerstags 19:00 Uhr**

**04.02. Richtig inhalieren bedeutet mehr Luft.**  
**Mehr Luft bedeutet mehr Bewegung und mehr Gesundheit**  
Referent: OA Dr. A. Yildirim

**11.03. Ein Virus unterwegs . . .**  
**Neues zur SARS-CoV-2 Pandemie**  
Referent: CA Dr. T. Voshaar

**15.04. Hilfe bei Atemnot, besser atmen - Atemtherapie**  
Referentin: Atemtherapeutin B. Wargalla

**10.06. Akute Exacerbationen**  
**Was es ist, wie vorbeugen und wie (be)handeln**  
Referent: A. Bein

**09.09. Die anderen Erkrankungen der Lunge**  
**Mukoviszidose, Bronchiektasen, Aspergillome**  
**Bronchiolitis u.v.m.**  
Referent: Z. Zdravkova

**07.10. Therapie mit Sauerstoff und Maskenbeatmung**  
**Was, wann, wie und warum**  
Referent: J. Agha

## Atemtherapie

Was Ihnen an 8 Übungsterminen vermittelt wird:

- **Atemtechniken in Atemnotsituationen**
- **Atemerleichternde Stellungen bei Belastungen**
- **Aufklärung über eine gute tiefe Atmung**
- **Atemmuskeltraining**
- **Hustentechnik**
- **Atmung und Haltung**
- **Verhalten in Atemnotsituationen für Angehörige**
- **Verbesserung oder Erhaltung der Ausdauerleistung**
- **Entspannungstechniken**

**für Anfänger:**

**Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung**  
Frühjahrskurs Donnerstag Beginn: 04.02. 17:30 - 19:00 Uhr

**für Fortgeschrittene:**

**Autogenes Training und Atementspannung**

Kurs 1 mittwochs	Beginn: 03.02. 10:00 - 11:30 Uhr
Kurs 2 mittwochs	Beginn: 03.02. 11:30 - 13:00 Uhr
Kurs 3 mittwochs	Beginn: 03.02. 15:30 - 17:00 Uhr
Kurs 4 donnerstags	Beginn: 04.02. 10:30 - 12:00 Uhr
Kurs 5 donnerstags	Beginn: 04.02. 15:30 - 17:00 Uhr

**für Anfänger:**

**Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung**  
Herbstkurs Donnerstag Beginn: 14.10. 17:30 – 19:00 Uhr

**für Fortgeschrittene:**

**Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung**

Kurs 1 mittwochs	Beginn: 13.10. 10:00 - 11:30 Uhr
Kurs 2 mittwochs	Beginn: 13.10. 11:30 - 13:00 Uhr
Kurs 3 mittwochs	Beginn: 13.10. 15:30 - 17:00 Uhr
Kurs 4 donnerstags	Beginn: 14.10. 10:30 - 12:00 Uhr
Kurs 5 donnerstags	Beginn: 14.10. 15:30 - 17:00 Uhr

**Ort:** Die Kurse werden im Gymnastikraum des Seniorenstifts Bethanien, Wittfeldstr. 31, 47441 Moers durchgeführt.

**Teilnahmegebühr:** € 110,00

**Überweisung:**

Krankenhaus Bethanien, Verwendungszweck:  
Atemtherapie  
Konto Volksbank Niederrhein  
IBAN: DE31 3546 1106 7000 0640 46, BIC:  
GENODED1NRH

**Anmeldung:** Beate Wargalla, Atemtherapeutin,  
Tel.: 0179 / 2146605