

GM 22.03.15

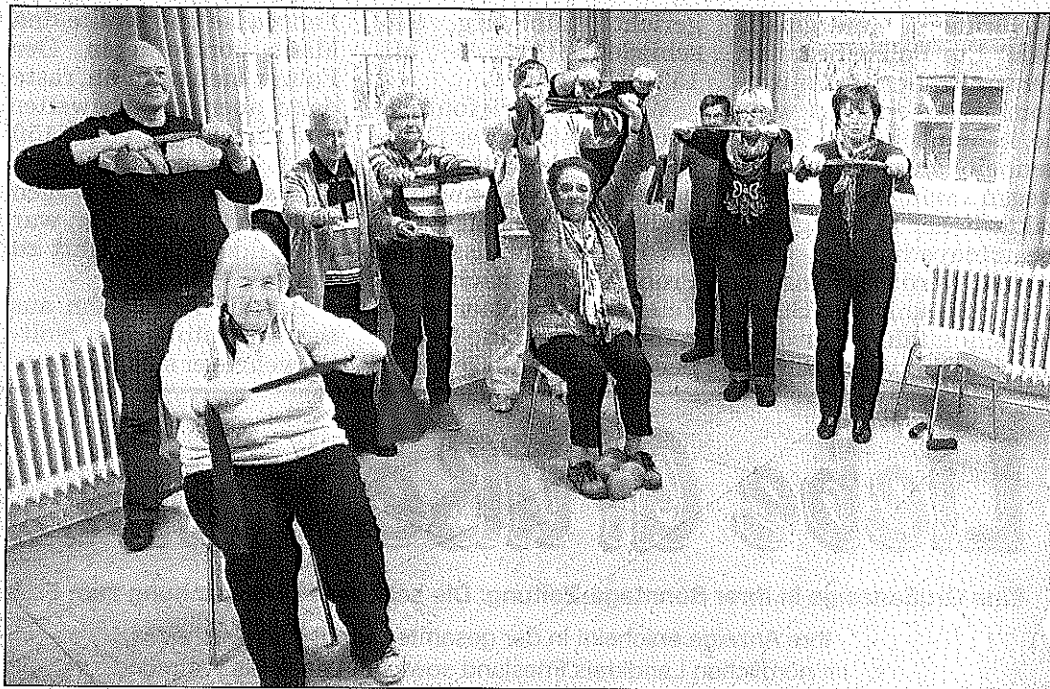
SHG Lungenemphysem „Luftkuss“ in der Deharde-Halle in Varel

## Durch Sport Belastungsgrenze erkennen

Varel. (pari/dik) Für den harten Kern von 30 Männern und Frauen - allesamt Mitglieder der Selbsthilfe Gruppe „SHG Lungenemphysem „Luftkuss“ in Varel - sind die Dienstag- und Mittwochnachmittage besonders wichtige Tage: Dann treffen sie sich zum Hocker-Sport in der Vareler Deharde-Gymnastikhalle zum Lungensport.

Das „Kommando“ hat dort für eine gute Stunde die Physiotherapeutin Jutta Balkenhus-Papen. „Sport ist besonders für Menschen mit schweren Erkrankungen im Lungenbereich allein deshalb wichtig, um die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen!“

Was für die Besucher eher spielerisch aussieht, die konzentrierten Bewegungen der Arme und Beine, die Sitzposition auf dem kräfteschonenden Hocker, ist in Wirklichkeit eine großartige Möglichkeit die emphysemgeschwächte Atmung und die Muskeln zu trainieren, Dehnübungen zu machen und eine Erweiterung der



Dienstag und Mittwoch gibt es Lungensport in SHG-Luftkuss.

Foto: Pari/Klocke

eigenen Mobilität zu spüren.

Ein weiterer Grund, nach Möglichkeit keine Stunde Hocker-Gymnastik zu versäumen, ist eine willkommene Gelegenheit zu Kontakten und Gesprächen mit Luftkuss-Freunden; der Sporttreff gehört für die meisten von uns zu den wichtigsten

Terminen in der Woche!“

Bei allem Vergnügen an den Begegnungen beim Sport und dem immer wieder erlebten Gefühl „Sport tut gut“ mahnt Jutta Balkenhus-Papen die sportliche Runde ab und zu „übertriebener Ehrgeiz ist absolut fehl am Platz!“ Der Umgang mit Therabändern, Hanteln,

Bällen und Stäben soll schließlich, bei aller Freude an körperlicher Bewegung, vor allem Spaß machen!

In der Vareler Deharde-Sporthalle treffen sich Mitglieder der Lungenemphysem SHG-Luftkuss dienstags (14 - 15 Uhr) und mittwochs (18.30 - 19.30 Uhr).