



# Reha-Sportgemeinschaft Barntrup e.V.



**Lungensport der Reha Sportgemeinschaft Barntrup e.V. startet am 02.09.2020 um 16 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Barntrup - Freie Plätze für kontrolliertes und angepasstes Training**

Bei chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD ist neben der individuell abgestimmten medikamentösen Therapie der Lungensport einer der wichtigsten Elemente der Behandlung. Um aus festgefahrenen Bewegungsmustern zu entkommen, werden durch die erfahrende und hochqualifizierte Übungsleiterin Doris Tölle Ausdauer, Gleichgewicht, Atem-Rhythmus, Koordination, Wahrnehmung und Entspannung geschult – das alles in einer freundlichen und entlasteten Atmosphäre.

Wer mit einer Lungenkrankheit sportlich aktiv ist, kann den Fortschritt seiner Krankheit aufhalten und seine Beschwerden lindern. Das Training in speziellen Lungensportgruppen macht beweglich, steigert die Leistungsfähigkeit, erhöht die Atemtiefe und verringert die Atemfrequenz. Doris Tölle sorgt für dieses kontrollierte und angepasste Training mittwochs von 16 – 17 Uhr in der Turnhalle der Grundschule in Barntrup, für das es noch freie Plätze gibt. Kostenlose Probestunden sind möglich.

Großen Wert legt die Reha Sportgemeinschaft Barntrup e.V. darauf, dass Maßnahmen zur Prävention und Rehabilitation einem hohen Qualitätsstandard entsprechen. Hochqualifizierte Fachübungsleiterinnen sind in qualitätsgesicherten Gruppen aktiv. Auch ist die Reha-Sportgemeinschaft Barntrup in der glücklichen Lage, dass alle Ärzte der Stadt und Umgebung eine betreuende Funktion im Verein ausüben.

Die Reha Sportgemeinschaft bietet ein umfangreiches Sportangebot für die Verbesserung oder Wiederherstellung der Gesundheit. Neben dem Lungensport, Kräftigungsgymnastik für Senioren, Hockergymnastik, Osteoporose-Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik gehören ebenso Gruppen wie „Fit am Morgen“, Bauch-Beine-Po, Faszientraining und Powergymnastik für dynamisch aktive Leute zum Programm. Auch Bosseln, Sportschießen und Warmwassergymnastik werden angeboten. Nähere Informationen auch zur Wiederaufnahme des Sportprogramms erhalten Sie unter [www.reha-sportgemeinschaft-barntrup.de](http://www.reha-sportgemeinschaft-barntrup.de) oder unter 05263 1205 (Udo Kuhlmann, 1. Vorsitzender).

## **Reha-Sportgemeinschaft Barntrup e.V.**

www.reha-sportgemeinschaft-barntrup.de  
Volksbank Bad Salzuffeln eG  
BIC GENODEM1BSU  
IBAN DE29 4829 1490 0102 0572 01

## **1. Vorsitzender**

Udo Kuhlmann  
Bahnhofstr. 44  
32694 Dörentrup  
05 263 – 12 05  
rsg-barntrup@t-online.de

## **2. Vorsitzende**

Sonja Krüger  
Obere Str. 41  
32683 Barntrup  
0151 54 80 9003  
bergadler@t-online.de