

Presseinformation

Mit gezieltem Lungensport durchatmen

VFG Meckenheim e.V. startet neue Reha-Sportgruppe für pneumologische Erkrankungen

Der Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e.V. erweitert sein Angebot: Ab Mai 2025 treffen sich Betroffene chronischer Lungen- und Atemwegserkrankungen wieder wöchentlich in der Sporthalle, um mit einem medizinisch verordneten Lungensport-Programm ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nachhaltig zu stärken.

„Aktiv sein – Beschwerden reduzieren“

Die Zahl der Menschen mit Asthma, COPD, Lungenfibrose und weiteren chronischen Atemwegserkrankungen wächst kontinuierlich. Mit unserem erweiterten Rehabilitationssport speziell für pneumologische Indikationen möchten wir einen wichtigen Beitrag leisten, um akute Schübe zu minimieren und die Belastung durch Atemnot merklich zu senken.

Was bietet die neue Lungensport-Gruppe?

- **Gezieltes Atemmuskeltraining & -technik:** Mobilisierende Gymnastik, moderates Ausdauer- und Kräftigungstraining sowie unterstützende Atementspannung fördern eine verbesserte Sauerstoffaufnahme.

Pressekontakt:

Bernward Hohenbild
Schrift- und Pressewart
Hauptstr. 72
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9
bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de

Weitere Informationen:
www.vfg-meckenheim.de

Meckenheim, 22. April 2025

- **Medizinisch begleitet & individuell:** Leitung durch qualifizierte Übungsleiter:innen mit pneumologischem Fachwissen. Die Intensität richtet sich nach Schweregrad und persönlichem Wohlbefinden – auch Teilnehmer:innen mit Langzeitsauerstofftherapie sind willkommen.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Berücksichtigung möglicher Begleiterkrankungen – von Bluthochdruck über Muskeldysfunktionen bis hin zu Diabetes oder Osteoporose.

Kostenübernahme & Verordnung

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für den Reha-Sport speziell bei Lungen- und Atemwegserkrankungen sowie für Post-/Long-COVID-Folgezustände. Eine Verordnung erhalten Betroffene direkt von der Haus- oder Lungenfachärzt:in.

„Unser Lungensport-Programm ist mehr als reaktive Gesundheitsfürsorge. Es gibt den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihre Gesundheit aktiv zu gestalten und selbstbewusst gegen die Abwärtsspirale krankheitsbedingter Inaktivität anzutreten“, erläutert **Klaus Runte**, Abteilungsleiter Behinderten- und Rehabilitationssport des VFG Meckenheim e.V.

Termine & Anmeldung

Die neue Gruppe startet direkt nach den Osterferien und trifft sich dann wöchentlich montags von 09:30 bis 10:30 Uhr in der Gymnastikhalle, Schützenstraße, Meckenheim.

Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen erhalten Interessierte:

- Telefon: (0 22 25) 95 37 47
- E-Mail: sport@vfg-meckenheim.de
- Online: <https://www.vfg-meckenheim.de>

Der Verein für *Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e.V.* fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes, sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.

Anlagen



Klaus Runte, Abteilungsleiter Behinderten- und Rehabilitationssport,
Mitglied des Vorstands
Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e.V.



Gymnastische Atemkraftübung „Das Windspiel“
Klaus Runte/Winfried Richter 2025