



professionell
umfassend
menschlich

Lageplan



Kontakt

Kantonsspital St. Gallen
Zentrum für Ergo- und Physiotherapie
Rorschacherstrasse 95
CH-9007 St. Gallen

Tel. +41 71 494 15 75
zep@kssg.ch



Lungensportgruppe

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital
St. Gallen



Liebe Patientinnen und Patienten

Die Lungensportgruppe am Kantonsspital St.Gallen bietet ein Bewegungsprogramm, welches speziell auf die Bedürfnisse von Lungenpatientinnen und Lungenpatienten zugeschnitten ist.

Das Training findet wöchentlich unter der Leitung einer Fachperson statt. Trotz einer Lungenerkrankung können Sie in einem motivierenden und gesunden Umfeld Ihren Fitnesszustand erhalten oder verbessern sowie die Lebensstilveränderungen im Alltag umsetzen. Der Austausch und der Kontakt in der Gruppe unterstützt Sie im Umgang mit Ihrer Krankheit und hilft Ihnen, das Vertrauen in Ihren Körper aufzubauen.

Die Lungensportgruppe ist für alle Lungenpatientinnen und Lungenpatienten geeignet, unabhängig vom Fitnesszustand.

Überzeugen Sie sich vom Angebot bei einem unverbindlichen gratis Schnuppertraining. Bei Fragen wenden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail an uns.

Wir freuen uns auf Sie.

Angebot

Gemeinsames Aufwärmen im Gymnastiksaal

Damit wir den unterschiedlichen Bedürfnissen und Vorlieben gerecht werden, hat unsere Lungensportgruppe zwei Schwerpunkte, die gewählt werden können:

Variante 1

Gymnastik, Koordination, Kraft- Ausdauer- und Gleichgewichtstraining im Gymnastiksaal

Variante 2

Individuelles Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining in der medizinischen Trainingstherapie (MTT)

Gemeinsamer Abschluss mit Atemübungen und Dehnungen

Am letzten Dienstag im Monat Wandern (bei schönem Wetter).

Durchführung

Das Training findet im Haus 39, im Gymnastikraum und in der Medizinischen Trainingstherapie an der Rorschacherstrasse 226, 9016 St.Gallen statt (Lageplan siehe Rückseite).

Die Lungensportgruppe findet immer dienstags um 14:30 Uhr statt und dauert 75 Minuten.

Kosten

	½ Jahr	1 Jahr
Abo	CHF 400.-	CHF 700.-
Kombi-Abo mit freiem Training	CHF 600.-	CHF 950.-

Kursleitung

Dipl. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten



Krankenkassen anerkannt
Präventionsbeiträge bei Krankenkassen möglich