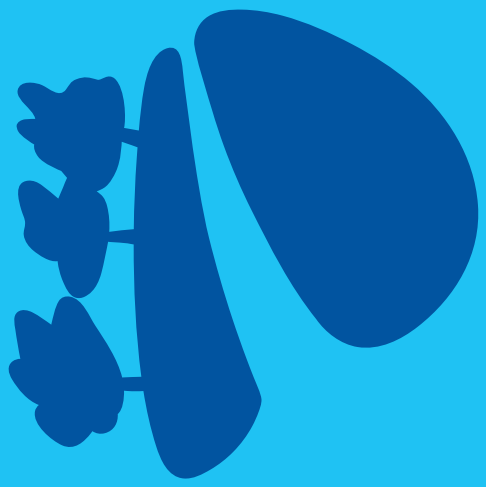
Einladung

Mit COPD gemeinsam bewegen

Mein Atem, mein Weg

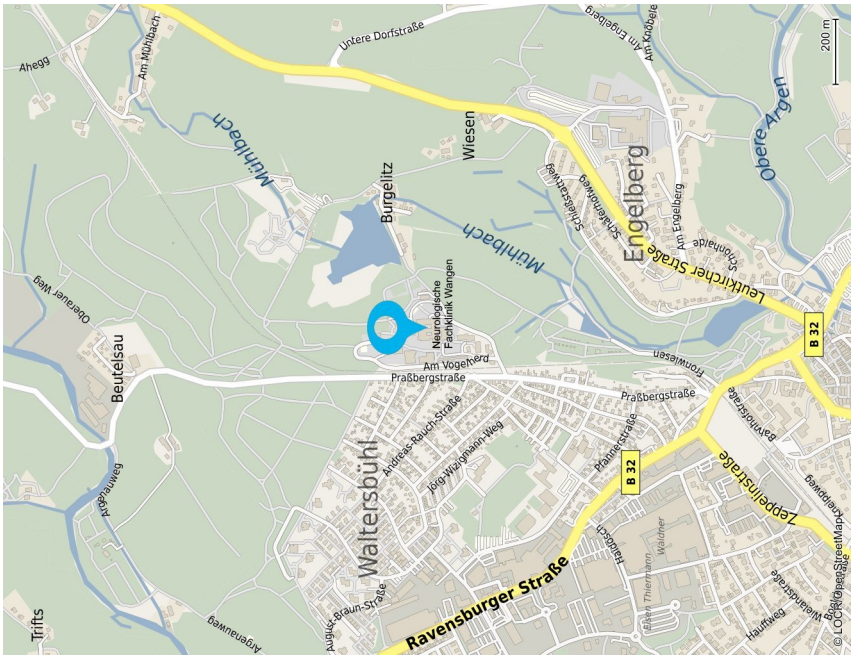
Wandern mit der Fachklinik Wangen und Praxis Dr. Weippert



Samstag, 23. September 2023
Fachklinik Wangen
Am Vogelherd 14
88239 Wangen im Allgäu
10 Uhr

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Treffpunkt



Strecke 1: 1 km (Buszubringer)
Strecke 1: 3 km, 2 km (Buszubringer)

Die Teilnahme ist kostenlos.
Bei Fragen wenden Sie sich an Ihr Praxisteam.

Anmeldung zu „Mein Atem, mein Weg“ *Wandern mit der Fachklinik Wangen und Praxis Dr. Weippert*

Samstag, 23. September 2023

Fachklinik Wangen
Am Vogelherd 14
88239 Wangen im Allgäu

10 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

Anrede, Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

☐ Ich bringe eine Begleitperson mit (Nachname, Vorname).

Information zur Datennutzung

Die Daten verbleiben in der Arztpraxis und dienen der Koordination der Teilnehmerzahl. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Es gelten gemäß DGSVO die Regulatorien Ihrer Arztpraxis.

Pflichtangabe

TeilnehmerInnen der oben genannten Veranstaltung sind nicht über die Veranstalter versichert. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass seitens der Veranstalter insbesondere kein Unfallversicherungsschutz für die TeilnehmerInnen der Veranstaltung vorgehalten wird. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt freiwillig und **auf eigene Gefahr.**

Unterschrift

Bewegung bei COPD

Darum geht es

Wer sich bewegt, bleibt gesund. Das ist unbestritten – und gilt heute auch für Patienten mit COPD.

Dabei geht es nicht um ein intensives Fitnesstraining, sondern um einfache Übungen.

Mit regelmäßiger Bewegung

- ✔ wird die Muskulatur kräftiger; die Durchblutung der Lunge verbessert sich.
- ✔ steigt die Sauerstoffaufnahme ins Blut und die Sauerstoffversorgung der Muskeln und aller Organe. Dies reduziert das Gefühl von Luftnot.
- ✔ verbessert sich im Verlauf die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der bei vielen Patienten erhöhte Blutdruck sinkt.

Zudem lenkt körperliche Aktivität vom Rauchen ab und hilft so, damit aufzuhören. Gemeinsame Bewegung motiviert und lädt zum Erfahrungsaustausch ein.

Die Bewegungsinitiative „Mein Atem, mein Weg“ möchte Sie unterstützen, sich mit dem wichtigen Thema „Bewegung bei COPD“ intensiver auseinanderzusetzen.

TeilnehmerInnen der oben genannten Veranstaltung sind nicht über die Veranstalter versichert. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass seitens der Veranstalter insbesondere kein Unfallversicherungsschutz für die TeilnehmerInnen der Veranstaltung vorgehalten wird. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt freiwillig und **auf eigene Gefahr.**

Aus steuer- und handelsrechtlichen Gründen sind wir verpflichtet, Ihre Unterschrift am Tag der Veranstaltung einzuholen, die für die Erstellung von Teilnehmendenlisten als Bewirtungsnachweis erforderlich ist, die für die Organisation, Registrierung, Nachbereitung und Abrechnung der Veranstaltung benötigt werden.

Programm

Mein Atem, mein Weg

Wandern mit der Fachklinik Wangen und Praxis Dr. Weippert

Treffpunkt

Samstag, 23. September 2023
Fachklinik Wangen
Am Vogelherd 14
88239 Wangen im Allgäu
10 Uhr

Strecken

Strecke 1: 1 km (Buszubringer)
Strecke 1: 3 km, 2 km (Buszubringer)

Woher weiß ich, dass ich mitmachen kann?

Das Programm ist speziell auf Menschen mit COPD ausgerichtet. Sie müssen jedoch keine Angst haben, dass es zu anstrengend wird - der Spaziergang wird von Ihrem Praxisteam begleitet

Verpflegung

Im Anschluss an die gemeinsame Bewegung ist für einen kleinen Imbiss gesorgt.

Und was ist wenn es regnet?

Bei angekündigten Unwettern (über Warn-Apps) findet die Veranstaltung nicht statt.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Fachklinik Wangen
Praxis Dr. Weippert

Mein Atem, mein Weg
Wandern mit der Fachklinik Wangen und Praxis Dr. Weippert

Praxisstempel

Bitte geben Sie diese Anmeldung in der Praxis ab.

Diese Karte dient der Erfassung der Anmeldungen in Ihrer Praxis und wird nicht an Dritte weitergegeben.