

Nimm einfach das Ruder selbst in die Hand



Sport und Asthma – geht das zusammen?

Selbstverständlich geht das, Asthma ist kein Grund, auf sportliche Betätigung zu verzichten. Wenn du nämlich deine Atmung regelmässig auf Trab hältst, kannst du nach und nach deine Lungenfunktion verbessern und so die Beschwerden lindern.

Im gleichen Boot

Es werden mehr Jugendliche von Asthma geplagt, als du vielleicht denkst. Beim Rudersport lernst du neue Freunde kennen, die mit den gleichen Beschwerden zu kämpfen haben wie du.

Du darfst dich gerne zusammen mit einer Freundin oder einem Freund zum Training anmelden. Auch Nicht-Asthmatiker sind im Ruderteam willkommen.

Frei atmen

Weil auf dem See die Temperatur ausgeglichener ist und die Schadstoffbelastung der Luft tiefer, kann die Lunge draussen auf dem See freier atmen. Und auch die Seele schöpft Kraft für den Alltag.

Die Rudertrainings von Powerlungs sind nach sportmedizinischen Grundsätzen aufgebaut und werden durch ausgebildete Physiotherapeuten und Rudertrainer begleitet.

www.powerlungs.com

Powerlungs ist ein Projekt der Lungenliga Schweiz für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren.

Lungenliga Luzern-Zug
Schachenstrasse 9
6030 Ebikon
Telefon 041 429 31 10
Fax 041 429 31 11
info@lungenliga-lu-zg.ch
www.lungenliga-luzern-zug.ch



Spenden-Konto: PC 60-217-6



LUNGENLIGA

