

Der TSV Norf ist einer der führenden Neusser Breitensportvereine. Kooperationspartner: medicoreha, Sport Röhrich, Apotheke Rimoczi Norf (Leichter leben). Mehr zum umfangreichen Sport- und Gesundheitsangebot unter www.tsv-norf.de, Tel. (02137) 999 301

Das TSV-Gesundheitszentrum in Norf ist einfach zu erreichen:

Über die A57 kommend, fahren Sie an der Anschlussstelle Neuss-Norf ab und biegen rechts auf die Norfer Straße. Am Ende (Ampel) biegen Sie links ab (Richtung Norf / Hoisten) und fahren bis zur nächsten Ampel, dort wieder um links auf die Nievenheimer Straße nach Norf. Folgen Sie dieser Hauptdurchgangsstraße durch Norf bis zur dritten Ampel am Ortsausgang (links Friedhof). Dort biegen Sie rechts auf die Südstraße ein. An der vierten Straße finden Sie links den Wegweiser zum Gymnasium Norf vor (Eichenallee), dem Sie dann bis zum Gymnasium folgen.

Parken können Sie kostenlos auf dem Parkplatz vor der Dreifachturnhalle oder dem kleinen Parkplatz, welcher sich ca. 150m vorher auf der linken Seite befindet. Von dort folgen Sie der Beschilderung zum TSV Norf / Gesundheitszentrum in den Kellerräumen am Seiteneingang.



Das Gesundheitszentrum des TSV Norf mit ausreichenden Parkplätzen und Grünflächen befindet sich in den Räumen des Gymnasiums Norf

Lungensport

**in Zusammenarbeit mit
Neusser Lungenfachärzten**

Weitere Informationen und Anmeldung: Bei Ihrem zuständigen Pneumologen / Hausarzt

**Jeden Dienstag
von 18:00 – 19:00 Uhr**

Lungensport in Neuss

Fachkundige Leitung (Physiotherapeutin mit Spezialausrichtung)

**Wann: Dienstags von 18:00–19:00 Uhr
Wo: Gesundheitszentrum des TSV Norf,
Eichenallee 8 (Gymnasium), 41469 Neuss**

Mitglieds- und Beitragsregelungen siehe Beitragsordnung des TSV Norf im Internet

Anmeldung beim TSV Norf oder direkt mit Rezept über den Lungenfacharzt:

Schwerpunktpraxis für Pneumologie, Allergologie und Sportmedizin

Dr. med. J. Uerscheln - M. Angerer -
Dr. med. R.H. Freericks

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss
Tel. 02131/273925, Fax: 02131/222341
Email: praxis@pneumo-neuss.de
www.pneumo-neuss.de

Schwerpunktpraxis für Pneumologie und Allergologie

Dr. med. P.J. Arens - Dr. med. K. Ehlen
Hamtorstr. 5-7, 41460 Neuss
Tel.02131/25655, Fax:02131/278885
arens@ish.de

Oder fragen Sie Ihren Hausarzt

Kennen Sie das auch?
Oft ist der Weg, den Sie gehen müssen zu weit, die Tasche zu schwer, die Treppe zu hoch und zu steil. Allzu schnell sind Sie außer Atem, müssen stehen bleiben und erst einmal Luft schöpfen. Vieles wird anstrengend. Man versucht Anstrengungen zu vermeiden und wird darüber immer weniger belastbar. So weit muss es nicht kommen! Zeigen sich Beschwerden dieser Art, müssen Sie erst recht etwas dagegen tun! Lungensport ist eine gute Möglichkeit aktiv zu werden und aus der eingeschränkten Beweglichkeit herauszufinden.

Wer kann beim Lungensport mitmachen?

Mitmachen können Personen mit

- Asthma bronchiale
- Chronischer Bronchitis
- Lungenernphysem
- Lungenfibrose
- Zustand nach Lungenoperationen

Jeder sollte sich aber vorher von seinem behandelnden Facharzt untersuchen lassen.

Dieser verschreibt dann die Teilnahme.

Danach erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse eine Bescheinigung zur Teilnahme.

Folgende Ziele verfolgt der Lungensport:

- Atem- und Entspannungsübungen werden vermittelt
- Training der Ausdauer
- Muskelaufbau und Verbesserung der Muskelkraft
- Förderung der Koordination der Bewegungsabläufe

Für den Lungensport Kurs erstattet die Krankenkasse auf Antrag einen Teil des Beitrages. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Facharzt und/oder Ihrer Krankenkasse!



Was passiert beim Lungensport?

Eine Übungseinheit beim Lungensport dauert ungefähr 45-60 Minuten. Vor den Übungen wird eine Peak-Flow-Messung mit Pulskontrolle durchgeführt, um das momentane Befinden des Teilnehmers zu kontrollieren.

Dann folgt langsames Aufwärmen mit lockeren Bewegungen, häufig nach Musik. Anschließend wird die Ausdauer und die Muskulatur trainiert. Dabei wird immer wieder auf die richtige Atmung geachtet. Ein wichtiger Teil der Stunde sind Atemübungen. Hier werden spezielle Übungen zur Atemwahrnehmung und zum Training der Atemmuskulatur gemacht.

Am Ende der Stunde wird es recht gemütlich mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Zum Einsatz kommen verschiedene kleine Geräte wie Theraband, Softbälle, Reissäcken, Pezzibälle, Stäbe usw. Alles was Spaß macht, wird auch im Lungensport praktiziert mit der Grundregel, dass niemand überfordert wird. Abwechslungsreich und lustig muss es sein.

Wie findet man das Gesundheitszentrum?

Das Gesundheitszentrum des TSV Norf ist leicht erreichbar auf der Strecke K30 Norf-Allerheiligen, Abzweig Norf-Süd (Südstraße), Richtung Gymnasium (links abbiegen in die Eichenallee bis zum Ziel). Das Gesundheitszentrum hat sanitäre Anlagen und Umkleieräume.



Sie wollen mehr wissen ?

Lassen Sie sich das Gesamtangebot des Vereins zuschicken oder rufen Sie an !

TSV Norf e.V.

Eichenallee 8, 41469 Neuss

Tel. (02137) 999 301, www.tsv-norf.de