

**Informierte Patienten  
wissen und können mehr**

**Hilfe bei  
Atemwegserkrankungen**

**COPD Gruppe  
Rüsselsheim**

**Kontakt:**

**COPD Gruppe Rüsselsheim**

Hartmut Thienger  
Tel.: 06142 – 61842  
E-Mail: hartmut.thienger@t-online.de

Jürgen Frischmann  
Tel.: 0157 – 54759406  
E-Mail: vdfueda@freenet.de

Homepage  
<http://www.juergen-frischmann.de/ruesselsheim.htm>

**Gefördert durch die AOK –**  
Die Gesundheitskasse in Hessen.



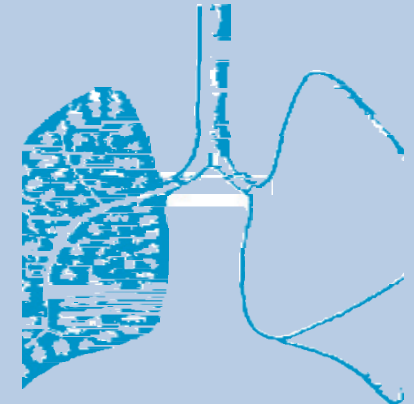
**Über uns:**

Die COPD Gruppe Rüsselsheim ist eine eigenständige Selbsthilfegruppe von Patienten mit Atemwegserkrankungen (d.h. Patienten mit Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, COPD oder einem Lungenemphysem).

Die COPD Gruppe Rüsselsheim trifft sich jeden 4. Samstag im Monat zum Erfahrungsaustausch von Betroffenen im

**GPR Klinikum  
Konferenzsaal III Erdgeschoss  
August Bebel Str. 59  
65428 Rüsselsheim**

Hilfe bei Erkrankungen der Atemwege, von COPD über Asthmapronchiale zu chronischer Bronchitis und Lungenemphysem



**COPD Gruppe  
Rüsselsheim am Main**

**Lungensport und Selbsthilfe**

## Lungensport

### **von der Turngemeinde 1862 e.V. Rüsselsheim**

findet unter Leitung von Übungsleiter Andreas Frischmann in enger Kooperation mit dem GPR Klinikum in deren Räumlichkeiten statt.

Oftmals neigen Personen mit Atemwegserkrankungen zu körperlicher Schonung. In der Folge nimmt die Leistungsfähigkeit weiter ab und selbst einfache Tätigkeiten erfordern große Anstrengung. Dieser oftmals typische Teufelskreis kann mit gezieltem Lungensport bzw. -training durchbrochen und Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gefördert werden.

Betroffene, die eine Verordnung für die Teilnahme am Lungensport von ihrem Arzt erhalten, können diese Rehasportmaßnahmen ab sofort bei der Turngemeinde absolvieren. Das Angebot ist für die Teilnehmer mit Verordnung komplett kostenfrei, da die Leistung von der Krankenkasse oder ggf. vom Rentenversicherungsträger übernommen wird.

### **Ansprechpartnerin**

Frau Monika Leitzbach

Tel. 06142 162884 E-Mail [info@tg-ruesselsheim.de](mailto:info@tg-ruesselsheim.de)

### **Trainingszeiten Dienstags**

im GPR Klinikum Bewegungszentrum

August-Bebel-Straße 59 65428 Rüsselsheim

Gruppe I von 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Gruppe II von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

## Lungensport

### **vom Turnverein Flörsheim von 1861 e.V.**

Die Übungsstunden finden immer montags im Gemeindezentrum St. Gallus (Hauptstraße, neben der St. Gallus-Kirche) in Flörsheim statt.

Seit 2011 haben wir das Angebot durch zwei Lungengruppen für sauerstoffpflichtige oder stark in der Belastung eingeschränkte Teilnehmer ergänzt. Diese Gruppen treffen sich immer donnerstags von 11-12 sowie 12-13 Uhr im Mehrgenerationenhaus am Rathausplatz 6 in Flörsheim .

### **Ansprechpartnerin**

Frau Christine Rhein

Tel. 06145 7276

E-Mail: [Christine.Rhein@TV-Floersheim.de](mailto:Christine.Rhein@TV-Floersheim.de)).

### **Trainingszeiten**

#### **Montags im Gemeindezentrum St. Gallus**

Gruppe I von 8:00 Uhr – 9:00 Uhr

Gruppe II von 9:00 Uhr – 10:00 Uhr

Gruppe III von 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

#### **Donnerstags im Mehrgenerationenhaus Flörsheim**

Gruppe I von 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Gruppe II von 12:00 Uhr – 13:00 Uhr

## Luftpost & weitere Broschüren

Die Fachzeitschrift **Luftpost** und weitere interessante Broschüren können Sie über die Geschäftsstelle der befreundeten Deutschen Patienten Liga Atemwegserkrankungen e.V. beziehen oder auf der Website der DPLA e.V. <https://www.pat-liga.de> herunterladen.

Die "Luftpost" erscheint viermal jährlich und enthält Artikel zu Asthma bronchiale und COPD sowie Beiträge über weitere Lungen- und Begleiterkrankungen, aktuellen Leitlinien, dem äußerst wichtigen Lungensport, Portraits führender deutscher Lungenkliniken, den Möglichkeiten insbesondere der pneumologischen Rehabilitation, Selbsthilfeorganisationen im Bereich der Lungenerkrankungen, zu Allergien, Patientenschulungen, der Raucherentwöhnung, sowie aktuellen Studien, Publikationen und Entwicklungen in Diagnostik und Therapie und wichtigen Neuerscheinungen zu den Krankheitsabbildern und der Selbsthilfe.