**Aktionstag  
„Gesundheit im Sportverein“**

AM SONNTAG, DEN 08.12.2019, 10:00 bis 14:00 Uhr

**Mensa der Wolfgang-Borchert-Gesamtschule**  
Zufahrt über Otto-Burrmeister-Allee, der Parkplatz ist gegenüber vom Haus Nr. 24

**10:00 Uhr Eröffnung**

**10:30 Uhr Bewegter Vortrag Atemtherapie**

Themenschwerpunkt ist „Lungensport“ – dieser hat sich als nichtmedikamentöse Therapiemaßnahme in den Behandlungskonzepten von Atemwegs- und Lungenkrankheiten etabliert.

Welche Herausforderungen erwarten Lungenerkrankte in der warmen Jahreszeit?

Referentin: Bärbel Tornero

**13:30 Uhr Grundlegende Informationen zum Rehabilitationssport**

Für die verschiedensten Formen von Erkran­kun­gen ist Bewegung das „Mittel der Wahl“, die indivi­du­elle Belastbarkeit zu stabilisieren und verloren­gegangene Lebensqualität wiederzugewinnen.

* Was ist zu beachten?
* Welche Ziele sollen erreicht werden?
* Wie ist der Rehasport organisiert?
* Welche Reha-Sport-Angebote gibt es in Recklinghausen und Umgebung - z.B. Diabetes, Herzsport, Krebsnachsorge, Lungensport, Orthopädie ...

**13:45 Uhr Informationen zu Ausbildungen und Fortbildungsangeboten im Reha-Sport**

Hier können sich interessierte Übungsleitungen und auch die, die es werden wollen über die Aus- bzw.- Fortbildungsangebote im Reha-Sport informieren.

**Eintritt frei!**