



# Ausdauertraining für Lungensportler



mit Diana Dose

Das Sommerangebot richtet sich an Erwachsene Menschen mit COPD und Asthma. Auch weitere Interessierte sind herzlich Willkommen. Eine Teilnahme mit Rollator ist ebenfalls möglich.

Walking ist die "sanfte Form des Joggens" und eignet sich für alle Alters- und Leistungsgruppen, also auch für Wiedereinsteiger, Übergewichtige und ältere Personen. Beim Walking bleibt stets ein Fuß auf der Erde, während in der "Flugphase" des Joggens beide Füße den Kontakt zum Boden verlieren. Dadurch sind die Stoßkräfte in Füßen und Gelenken im Vergleich zum Joggen beim Walken bis zu 2/3 niedriger.

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,  
Süderdorfkamp 22  
Infos unter: [info@sv-tungendorf.de](mailto:info@sv-tungendorf.de)  
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Zeit: donnerstags, 11:15-12:15 Uhr  
Ort: ab SVT Sportzentrum: Outdoor  
Kosten: über ärztliche Verordnung oder Kategorie Rot