

ZURZACHCare

Ambulante Pulmonale Rehabilitation

Mit mehr Luft in den Tag. Tun Sie Ihrer Lunge etwas Gutes.



Stärken Sie Ihre Lungen

Unter fachlicher Betreuung lernen Sie, wie Sie Ihre Lunge für den Alltag stärken und Ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Das Ziel der pulmonalen Therapie ist es, die Wahrnehmung der Atmung zu schulen, neue Atemtechniken zu erlernen und durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining und Nordic Walking, die Lungenfunktion zu verbessern. Auch Patienten, die eine Covid-19-Erkrankung durchlebt haben, erfahren, wie sie Ihre Beschwerden lindern können.

Indikation und Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie

Die ambulante pulmonale Rehabilitation findet dreimal wöchentlich als Gruppentherapie statt, dauert 12 Wochen und beinhaltet 36 Trainingseinheiten. Zu Beginn des Programmes erhalten Sie eine Einzeltherapie für eine vollumfängliche Befundaufnahme.

Das pulmonale Trainingsprogramm eignet sich für alle Menschen, die im täglichen Leben durch eine Lungenerkrankung eingeschränkt sind und die folgenden Voraussetzungen mitbringen:

- abgeschlossene ärztliche Diagnose
- Motivation, regelmässig und aktiv am Programm teilzunehmen



**Gruppen-
therapie:** Montag: 7.30 Uhr bis 8.30 Uhr
Mittwoch/Freitag: 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Kursarten: Kraft/Ausdauertraining

Dieser Kurs findet am **Montag** und am **Mittwoch** statt und umfasst:

- Ausdauertraining für Herz/Lunge mit gezielten Übungen
- Krafttraining mit Körpergewicht und an Geräten
- Erlernen von Atem- und Hustentechniken
- Schulung der Atemwahrnehmung
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Reduktion der Atemnot und Verbesserung der Lungenbelüftung

Nordic Walking

Dieser Kurs findet am **Freitag** statt und umfasst:

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität
- Anwendung der gelernten Atemtechniken
- Verbesserung der Belüftung der Lunge

Kleidung: Kraft-/Ausdauertraining: Sportschuhe, bequeme Kleidung, kleines Handtuch

Nordic Walking: festes Schuhwerk, wetterabhängige Kleidung

Teilnahme: – Pro Gruppe max. 5 Teilnehmer (mindestens 2 Personen)

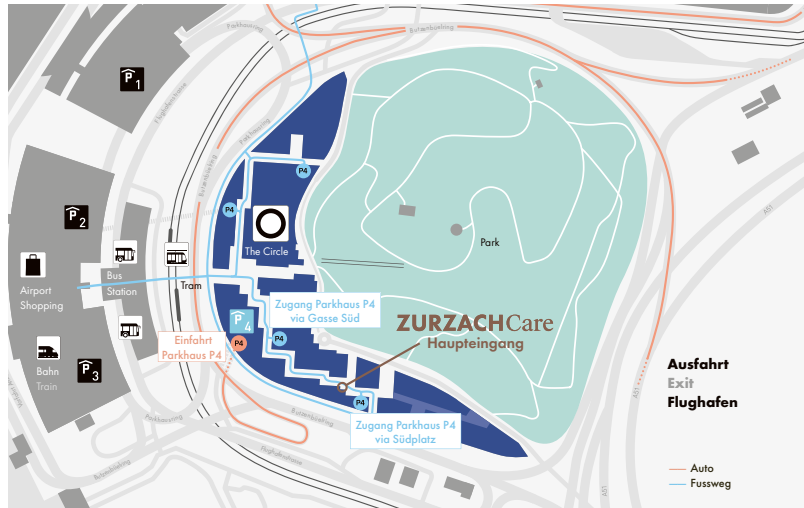
Kosten: – über eine ärztliche Verordnung
(Dauer: 3 Monate oder 36 Therapieeinheiten)
– Selbstzahler bezahlen CHF 280.00 pro 10er-Abonnement

Ort: ZURZACH Care Ambulantes Zentrum Zürich Flughafen
The Circle 48, 8058 Zürich-Flughafen

Anmeldung: Bitte melden Sie sich über die zentrale Terminplanung von ZURZACH Care an.
+41 56 269 51 52, badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch

Kursleitung: Frau Amani Izadyar, Physiotherapeutin

Ihr Weg zu uns



ZURZACHCare

Ambulantes Zentrum Zürich Flughafen

The Circle 48

8058 Zürich-Flughafen

+41 43 816 10 90

flughafen.ambulant@zurzachcare.ch

zurzachcare.ch

Art. 19872/09.2021