

# COPD

**gut trainiert  
besser atmen  
aufatmen**



Gesundheitszentrum Fricktal  
Spital Laufenburg  
Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

Telefon 062 874 50 00, Telefax 062 874 50 05  
E-Mail [info@gzf.ch](mailto:info@gzf.ch), Internet [www.gzf.ch](http://www.gzf.ch)

## **COPD (Chronisch, obstruktive Lungenkrankheit)**

Wenn einem der Atem fehlt, wird alles andere bedeutungslos. Eine chronische Lungenkrankheit verändert das Leben. Gewohnheiten sind plötzlich in Frage gestellt. Selbstverständliche, banale Tätigkeiten werden zum Problem. Der Atem fehlt beim Spazieren, Lachen und Husten.

### **Mehr Lebensqualität durch gezieltes Training**

Lungenpatienten mit chronisch, obstruktiven Lungenkrankheiten wie chronische Bronchitis, Lungenemphysem und Asthma bronchiale können ihre Lebensqualität und ihre Leistungsfähigkeit mit gezieltem körperlichem Training deutlich verbessern.

### **Wer kann vom Lungentraining profitieren?**

Alle Lungenpatienten, die bereit sind, aktiv zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beizutragen. Wichtig für den Erfolg ist die Fortsetzung des Trainings über längere Zeit zu Hause und bei uns im Trainingszentrum.

### **Individuelles Trainingsprogramm**

Nach einer ärztlichen Eintrittsuntersuchung wird ein individuelles Trainingsprogramm aufgestellt. Dieses besteht aus Ausdauer- und Krafttraining. Dazu kommen gezielte Instruktionen zur Atem- und Inhalationstechnik.

## **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt durch den Hausarzt an Frau Dr. med. Eva Koltai, Leitende Aerztin Medizinische Klinik Spital Laufenburg oder Herrn Dr. med. Stefan Vogt, Leitender Arzt Medizinische Klinik Spital Rheinfelden.

## **Information**

Felix Mangold, Leiter Physiotherapie  
Gesundheitszentrum Fricktal  
Spital Laufenburg  
5080 Laufenburg  
**Telefon:** 062 874 53 92

## **Kursdaten und Kursleitung**

### **Medizinische Trainingstherapie**

**Ort:** Spital Laufenburg, Laufenburg  
**Tag/Zeit:** Dienstag und Freitag  
13.00 Uhr - 15.30 Uhr  
**Kursleitung:** Felix Mangold  
Leiter Physiotherapie  
Gesundheitszentrum Fricktal

## **Aerztliche Leitung**

**Dr. med. Eva Koltai**  
Leitende Ärztin Medizinische Klinik  
Spezialärztin für Lungenerkrankungen  
Gesundheitszentrum Fricktal  
Spital Laufenburg  
5080 Laufenburg  
Telefon 062 874 50 00

**Dr. med. Stefan Vogt**  
Leitender Arzt Medizinische Klinik  
Spezialarzt für Lungenerkrankungen  
Gesundheitszentrum Fricktal  
Spital Rheinfelden  
4310 Rheinfelden  
Telefon 061 835 66 66

## **In Zusammenarbeit mit**

**Lungenliga Aargau**  
Geschäftsstelle  
Hintere Bahnhofstrasse 6  
5000 Aarau  
Telefon 062 832 40 00