

Tipps für ein aktiveres Leben

Welche Aktivitäten passen zu mir?

Das kommt darauf an, was Ihnen Spaß macht und wie fit Sie im Moment sind. Schauen Sie sich um, welche Kurse die örtlichen Sportvereine oder die Volkshochschule anbieten. Studieren Sie auch die Angebote von Fitness-, Tanz- oder Pilatesstudios. Für viele COPD-Patienten eignen sich folgende Aktivitäten:

- Nordic Walking oder flotte Spaziergänge
- Radfahren
- Schwimmen
- Pilates
- Tanzen
- Gymnastik
- Krafttraining

Wichtig ist, dass Sie eine Bewegungsart finden, die Ihnen wirklich Spaß macht, damit Sie längerfristig „am Ball“ bleiben. Schon dreimal 30 Minuten körperliche Aktivität pro Woche können Ihre Belastbarkeit spürbar steigern.



COPD. Na und?