

## Bewegung und Atem - ein geniales Team!

Bewegung und Sport in Kombination mit wohltuenden Übungen der Atem- und Körperwahrnehmung können kontinuierlich und nachhaltig ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden positiv fördern.

- Steigern Sie Ihre Beweglichkeit und Ausdauer
- Bewältigen Sie Ihren Alltag leichter
- Trainieren Sie immer im eigenen Tempo
- Trainieren Sie in einer Gruppe „Gleichgesinnter“
- Profitieren Sie von einer Individuellen Begleitung

Lungensport zählt zum Rehabilitationssport für chronisch kranke Menschen und ist gemäß der Rahmenvereinbarung über Rehabilitationssport auf der Grundlage § 44 SGB IX anerkannt und zertifiziert.

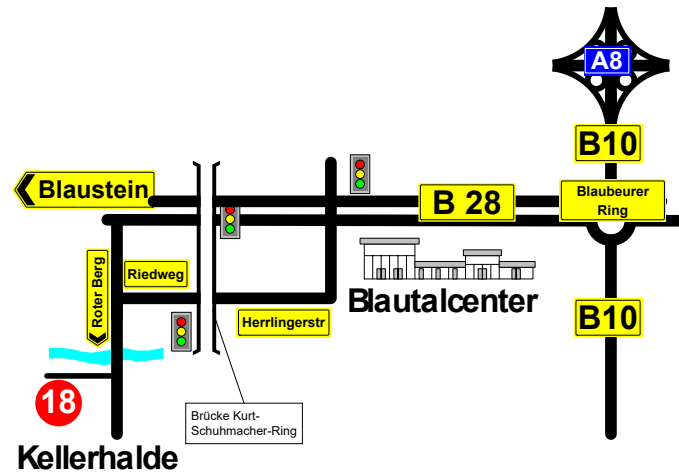
Zur Teilnahme am Lungensport benötigen Sie eine Rehabilitationssport-Verordnung. Diese kann Ihr Arzt ausstellen und Ihre Krankenkasse genehmigen. Damit melden Sie sich wohnortnah bei einer Rehasport-Gruppe. Sobald ein Platz frei ist, können Sie starten.

Lungensport findet auch im Fitness- und Therapiezentrum Bad Blau in Blaustein statt:

## Anmeldung und Information:

FTZ Bad Blau, Boschstr. 14,  
89134 Blaustein  
Tel: 07304-430750  
[www.olympia-ulm.de](http://www.olympia-ulm.de)

Die Atempraxis liegt in Ulm-Söflingen im Wohngebiet „Alter Roter Berg“. Die Praxis ist gut mit dem Bus der Linie 9 (Haltestelle „Am Roten Berg“) an die Endhaltestelle „Söflingen“ der Straßenbahnlinie 1 angebunden.



Die Atempraxis erkennen Sie am „Schnauf-Spatz“.



Susanne Menrad-Barczok  
Atempädagogin, B.Sc. Komplementärtherapie

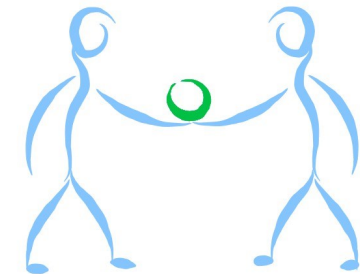
Kellerhalde 18, 89081 Ulm  
Tel: 0731-9386212  
email: [smenrad@atempraxis-ulm.de](mailto:smenrad@atempraxis-ulm.de)  
[www.atempraxis-ulm.de](http://www.atempraxis-ulm.de)

Gerne beantworte ich Ihre Fragen und Anliegen in einem persönlichen Gespräch.

# Atempraxis Ulm



kompetent | kreativ | professionell



## Reha-Sport

## Training für Ihre Lunge

Machen Sie mit und stärken Sie Ihren Atem!



## Susanne Menrad-Barczok

1962 in Schwäbisch Gmünd geboren, verheiratet und Mutter von zwei Söhnen.



Seit über 20 Jahren in eigener Praxis tätig und seit mehr als 30 Jahren Mitarbeit im Team des Lungenzentrums Ulm. Langjährige Mitgliedschaft sowie mehrjährige ehrenamtliche Vorstandsarbeit im Berufsverband ATEM.

Ausbildungen / Qualifizierungen:

- Studium an der Steinbeis Hochschule Berlin, B.Sc. Komplementärtherapie / Atemtherapie
- Ausbildung zur Atempädagogin am Institut für Atemlehre, Dr. Anne Schaeffer-Riedl, München
- Zertifikate der Zentralen Prüfstelle Prävention für Präventionskurse in den Bereichen Stressmanagement und Tabakentwöhnung
- Zertifikate NASA & COBRA: Schulungsprogramme für Patienten mit der Diagnose einer chronischen Atemwegserkrankung (Asthma, COPD)
- Übungsleiterlizenz Rehasport / Lungensport
- Lizenz für Faszien- und Wirbelsäulentraining

Fort- und Weiterbildungen:

Atemmassage, Buteyko-Atemmethode, Lachyoga, Gesundheitsberatung, psychologische Beratung, Supervision.

## Rehabilitationssport / Lungensport



„Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte.“ (Theodor Fontane)

Atemwegserkrankungen und Sport - geht das überhaupt?

Ja,

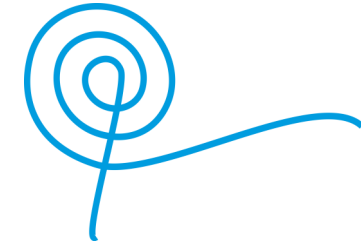
denn dadurch können Sie Ihre Erkrankung positiv beeinflussen.

Atem ist Bewegung - und Bewegung stärkt den Atem. Entdecken Sie wie wohltuend sportliche Bewegungsangebote wirken, immer im eigenen Tempo und ohne Leistungsanspruch.

In einer Gruppe mit „Gleichgesinnten“ kann Sport sogar richtig Spaß machen. Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und ihre Widerstandsfähigkeit werden gestärkt.

Rehabilitationssport wird von den Krankenkassen mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe unterstützt und leistet einen wertvollen Beitrag in der ganzheitlichen Behandlung von chronischen Atemwegserkrankungen.

## Kooperationspartner



[www.atempraxis-ulm.de](http://www.atempraxis-ulm.de)



Lungenzentrum Ulm  
Pneumologische  
Gemeinschaftspraxis

[www.lungenzentrum-ulm.de](http://www.lungenzentrum-ulm.de)



Fitness- & Therapie - Zentrum im Bad Blau GmbH

[www.olympia-ulm.de](http://www.olympia-ulm.de)

