

## Darum geht es

Wer sich bewegt, bleibt gesund. Das ist unbestritten – und gilt heute auch für Patienten mit COPD.

Dabei geht es nicht um ein intensives Fitnesstraining, sondern um einfache Übungen.

### Mit regelmäßiger Bewegung

- ✓ wird die Muskulatur kräftiger; die Durchblutung der Lunge verbessert sich.
- ✓ steigt die Sauerstoffaufnahme ins Blut und die Sauerstoffversorgung der Muskeln und aller Organe. Dies reduziert das Gefühl von Luftnot.
- ✓ verbessert sich im Verlauf die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der bei vielen Patienten erhöhte Blutdruck sinkt.

Zudem lenkt körperliche Aktivität vom Rauchen ab und hilft so, damit aufzuhören. Gemeinsame Bewegung motiviert und lädt zum Erfahrungsaustausch ein.

**Die Bewegungsinitiative „Mein Atem, mein Weg“ möchte Sie unterstützen, sich mit dem wichtigen Thema „Bewegung bei COPD“ intensiver auseinanderzusetzen.**

TeilnehmerInnen der oben genannten Veranstaltung sind nicht über die Veranstalter versichert. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass seitens der Veranstalter insbesondere kein Unfallversicherungserschutz für die TeilnehmerInnen der Veranstaltung vorgesehen wird. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr.

Aus steuer- und handelsrechtlichen Gründen sind wir verpflichtet, Ihre Unterschrift am Tag der Veranstaltung einzuholen, die für die Erstellung von Teilnehmerlisten als Beweismittel erforderlich ist, die für die Organisation, Registrierung, Nachbereitung und Abrechnung der Veranstaltung benötigt werden.

## Mein Atem, mein Weg

Wandern in Neumarkt

### Treffpunkt

Mittwoch, den 24.06.2026

Klinikum Neumarkt - Rosengarten

Nürnbergger Str. 12

92318 Neumarkt

14:00 Uhr

### Strecken

Wir wandern auf 2 frei wählbaren Strecken von 1 km und 3 km.

### Woher weiß ich, dass ich mitmachen kann?

Das Programm ist speziell auf Menschen mit COPD ausgerichtet. Sie müssen keine Angst haben, dass es zu anstrengend wird - der Spaziergang wird von Ihrem Praxisteam begleitet.

### Verpflegung

Im Anschluss an die gemeinsame Bewegung ist für einen kleinen Imbiss gesorgt.

### Und was ist wenn es regnet?

Bei angekündigten Unwettern (über Warn-Apps) findet die Veranstaltung nicht statt.

### Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Klinikum Neumarkt

Klinik für Herz-, Lungen- und Kreislaufkrankungen

Nürnbergger Str. 12

92318 Neumarkt



## Mein Atem, mein Weg

Wandern in Neumarkt

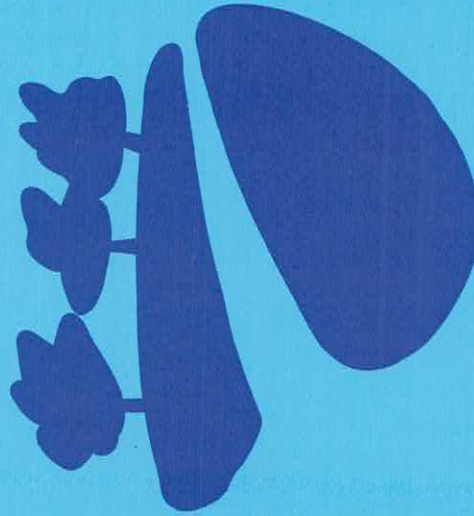
Bitte geben Sie  
**diese Anmeldung**  
in der Praxis ab.

## Einladung

Mit C-OPD gemeinsam bewegen

# Mein Atem, mein Weg

Wandern in Neumarkt



Mittwoch, den 24.06.2026

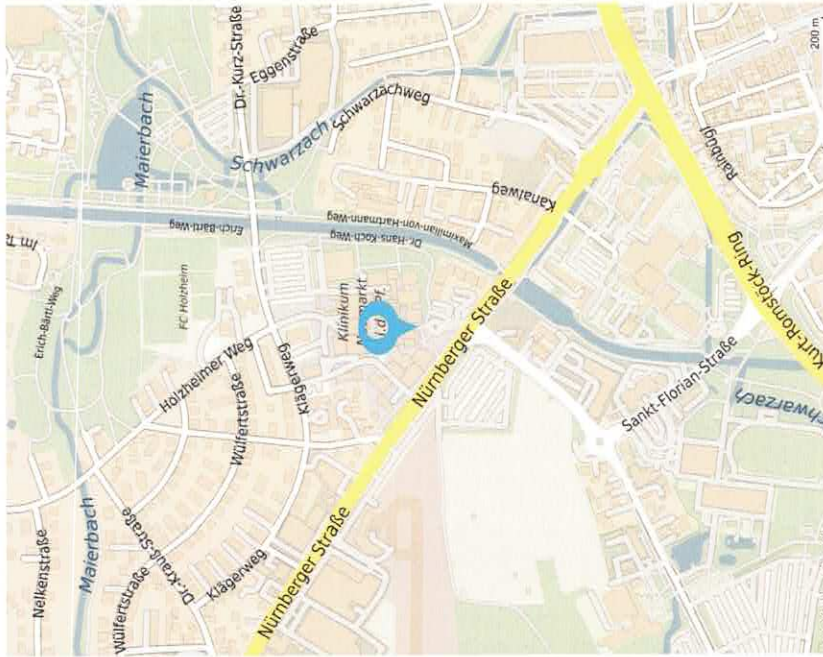
Klinikum Neumarkt – Rosengarten  
Nürnberger Str. 12  
92318 Neumarkt

14:00 Uhr



BERLIN-CHEMIE  
MENARINI

## Treffpunkt



Wir wandern auf 2 frei wählbaren Strecken von 1 km und 3 km.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihr Praxisteam.

## Anmeldung zu „Mein Atem, mein Weg“ Wandern in Neumarkt

Mittwoch, den 24.06.2026

Klinikum Neumarkt - Rosengarten

Nürnberger Str. 12

92318 Neumarkt

14:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### Information zur Datennutzung

Die Daten verbleiben in der Arztpraxis und dienen der Koordination der Teilnehmerzahl. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Es gelten gemäß DSGVO die Regularien Ihrer Arztpraxis.

### Pflichtangabe

TeilnehmerInnen der oben genannten Veranstaltung sind nicht über die Veranstalter versichert. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass seitens der Veranstalter insbesondere kein Unfallversicherungsschutz für die TeilnehmerInnen der Veranstaltung vorgehalten wird. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt freiwillig und **auf eigene Gefahr**.

Anrede, Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort