

Das ist Powerlungs Zug

Powerlungs Zug ist Rudern und Asthma-Management gleichzeitig. Es richtet sich an 12-16jährige Jugendliche mit Asthma.

Physiotherapeutinnen und Rudertrainer, die bereit sind, in diesem Projekt zusammen zu arbeiten, bilden das Powerlungs-Betreuungsteam. Ein Pneumologe unterstützt dieses Team wenn nötig. Die ersten Rennen lassen nicht lange auf sich Warten. An diesem Ort, im See-Club Zug, sind jugendliche Sportler herzlich willkommen.

Ziele Powerlungs Zug

Kinder und Jugendliche

- werden oder bleiben im Alltag und im Sport beschwerdefrei
- haben weniger Ausfälle bei Schule und Sport
- treiben Breiten- oder Leistungssport ohne Einschränkung
- erhalten eine Asthma-Schulung um ein bewusstes Selbstmanagement zu erwerben
- kennen ihre Kräfte und Grenzen
- werden in ihrer Entwicklung altersgerecht unterstützt
- erkennen im Powerlungs-Team ein Vorbild als Sportler mit Asthma (alle Nichtraucher, ein Trainer ist Ruderer mit Asthma, die Physiotherapeutin vom See-Club Zug ist Ruderin mit Asthma)



Erfolge mit Powerlungs Zug

Welche Erfolge kann Powerlungs Zug ausweisen:

- Bestehende Institutionen (Ruderclub und Lungenliga) haben sich vernetzt um gemeinsam ein gesundheitsförderndes Angebot zu machen. Ein bestehendes Konzept wurde auf lokaler Ebene erfolgreich umgesetzt.
- Personen mit verschiedenen beruflichen Hintergründen arbeiteten in diesem Projekt erfolgreich zusammen. Alle haben ihren Wissenshintergrund erweitert und voneinander profitiert
- elf Jugendliche meldeten sich für den ersten Powerlungs-Kurs an
- trotz Anfänger-Status und Asthma konnten die Kinder eine Regatta fahren
- trotz intensivem Training hatte kein Jugendlicher pulmonale Beschwerden
- Gruppenzugehörigkeit wurde erfahren und ausgelebt
- es wird erneut ein Powerlungs-Kurs im Frühjahr 2009 angeboten
- das bestehende Team ist voll motiviert und wird weiter zusammenarbeiten
- es haben Übertritte von Powerlungs-Teilnehmer in den See-Club stattgefunden.

Asthma und Sport

In der Schweiz sind 8-12% der Kinder und Jugendlichen von Asthma betroffen.

Sozio-ökonomische Auswirkung:

Neben dem individuellen Leid entstehen viele Schulabsenzen. Ein asthmatisches Kind verpasst 5% der normalen Schulzeit, 30% der asthmatischen Jugendlichen sind 1-3 Jahre im Verzug mit ihrer Schulbildung.

Einfluss von Sport auf Asthma:

Asthmatiker, die regelmässig Sport treiben, haben eine ähnliche Leistungsfähigkeit wie Gesunde.

Fehlende Aktivität führt zur Verminderung der Leistungsfähigkeit.

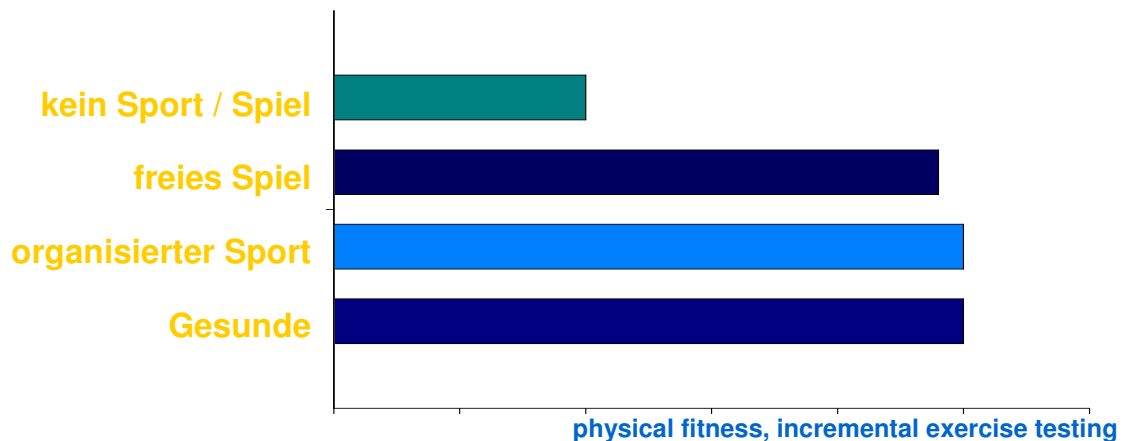


Abb.1 Fink et al. Pediatr. Pulmonol. 1993 Jan 15

Powerlungs-Kurs Zug 2009

1.5. - 18.9.2009 (14 Lektionen)

jeweils Freitag von 18.00 - 20.15 Uhr

Während den Schulferien findet kein Training statt.

Kurskosten

CHF 160.- (Rechnung). Ein Beitrag der Krankenkassen an die Kurskosten ist je nach Versicherung eventuell möglich.