

## Einladung

Mit COPD gemeinsam bewegen

# Mein Atem, mein Weg

Wandern an der Fischerhütte



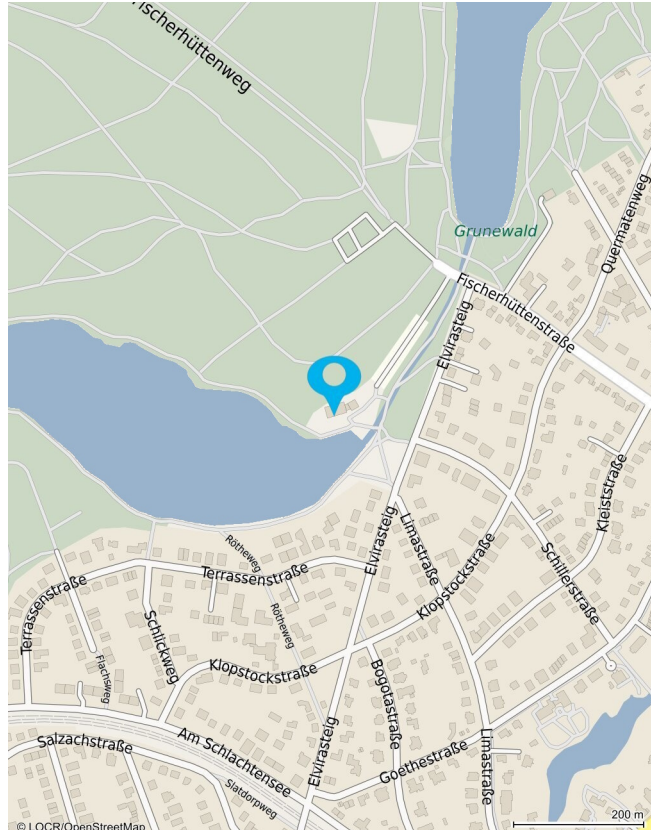
Mittwoch, den 09.10.2024

Biergarten der Fischerhütte am Schlachtensee  
Fischerhüttenstr. 136

14163 Berlin

14:00 Uhr

## Treffpunkt



Die Strecken führen am Ufer entlang.  
Es stehen zwei wählbare Streckenlängen zur Verfügung.  
Strecke 1: 1,2 km; Strecke 2: 4 km

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihr Praxisteam.

## Anmeldung zu „Mein Atem, mein Weg“ Wandern an der Fischerhütte

Mittwoch, den 09.10.2024

Die Teilnahme ist kostenlos

Biergarten der Fischerhütte am Schlachtensee  
Fischerhüttenstr. 136  
14163 Berlin

14:00 Uhr

### 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 vorgesehen wird. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt freiwillig und **auf eigene Gefahr**.

Anrede, Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Ich bringe eine Begleitperson mit (Nachname, Vorname).

Unterschrift

## 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 Unfallversicherungsschutz für die TeilnehmerInnen der Veranstaltung vorgehalten 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 Teilnehmendenlisten als Bewirtungsnachweis erforderlich ist, die für die Organisation, Registrierung, Nachbereitung und Abrechnung der Veranstaltung benötigt werden.

## Mein Atem, mein Weg

### Wandern an der Fischerhütte

#### Treffpunkt

**Mittwoch, den 09.10.2024**

**Biergarten der Fischerhütte am Schlachtensee  
Fischerhüttenstr. 136  
14163 Berlin**

**14:00 Uhr**

#### Strecken

Die Strecken führen am Ufer entlang. Es stehen zwei wählbare Streckenlängen zur Verfügung. Strecke 1: 1,2 km; Strecke 2: 4 km

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

Das Programm ist speziell auf Menschen mit COPD ausgerichtet. Sie müssen jedoch 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!

Pneumologie am Mexikoplatz  
Dr. med. Katrin Pilz  
Argentinische Allee 1  
14163 Berlin

**Mein Atem, mein Weg**  
Wandern an der Fischerhütte



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

Diese Karte dient der Erfassung der Anmeldungen in Ihrer Praxis und wird nicht an Dritte weitergegeben.

Praxisstempel