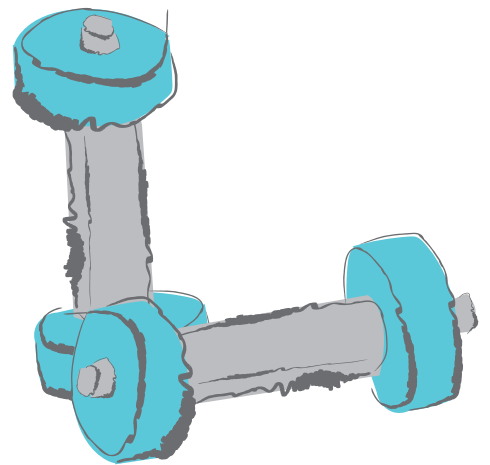


# Tipps für ein aktiveres Leben

## 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.

