

Gemeinsam aktiv

Walking, Atemübungen & Meditation

Mai bis Oktober · jeden Mittwoch

Am VIVA Event-&Freizeitpark Klingerhuf in
Neukirchen-Vluyn.

16:30 Uhr

Leichte Atem- und Dehnübungen an frischer Luft;
auch mit Sauerstoffgerät oder Rollator.

18:00 Uhr

Walking mit etwas längerem Programm.

Treffpunkt: Parkplatz Klingerhuf
Wilhelm-Reuter-Allee 1
47506 Neukirchen-Vluyn

Einfach dazukommen: keine Anmeldung nötig.

Ausflüge & Stammtisch

Aktivitäten, Ausflüge und Besichtigungen in der
Regel am 1. Samstag im Monat. Zusätzlich einmal
monatlich: gemütlicher Austausch beim
Stammtisch.

Tipp: Sologarten St. Jakob

Gradierwerk, Inhalatorium und Atemweg in
Kevelaer.
Hüls 17 · 47623 Kevelaer
www.stadtwerke-kevelaer.de

Wir sind für Sie da

Allgemeine Fragen zur Selbsthilfegruppe

Petra Arndt · Leiterin

02841 / 41484

arndt_petra@arcor.de

Vera Schepers · stellvertretende Leiterin

0173 / 2820206

v.schepers@arcor.de

Campus-Café für Zugehörige

Mittwochs · 16:00-18:00 Uhr

Bethanien Akademie

Bethanienstr. 15 · 47441 Moers

14.01.2026 · Vorsorgevollmacht und
Patientenverfügung: Das hat doch noch Zeit bis
morgen! ... Oder nicht?

Tobias Scheiter, Leitung Sozialdienst

11.03.2026 · Smartwatches bei

Lungenerkrankungen: Was steckt dahinter?

Sorin Fisteag, Oberarzt der Klinik für Pneumologie,
Schlaf- und Beatmungsmedizin

Mitglied werden. Gemeinsam helfen.

Ihre Mitgliedschaft unterstützt die Selbsthilfegruppe,
die Interessenvertretung und die
Öffentlichkeitsarbeit. Sprechen Sie uns an.



*Gemeinsam atmen.
Gemeinsam stark.*



30 Jahre Selbsthilfegruppe

SELBSTHILFE IN MOERS & AM NIEDERRHEIN

GESUNDHEITSPROGRAMM 2026

Austausch, Wissen und Bewegung für Menschen
mit Atemwegserkrankungen und ihre
Angehörigen.

Austausch · Zuversicht · Bewegung



**Termine & Aktivitäten
entdecken**

www.atemwegserkrankungen-moers.de



Stiftung Bethanien Moers
Klinik für Lungen- & Bronchialheilkunde
Chefarzt Dr. med. Caspar Schulte

Lungensport

Bewegung in der Gruppe für Menschen mit Atemwegserkrankungen, unter anderem COPD. Wählen Sie mit dem Anbieter die passende Gruppe.

Montag

Grafschafter Gymnasium, Turnhalle
Bankstraße 20 · 47441 Moers

Gruppe 1 · 50 Watt · 18:00-19:15 Uhr

Gruppe 2 · 75 Watt · 19:15-20:30 Uhr

Dienstag · vormittags

Pfarrzentrum St. Marien, Kursraum
Kirschenallee 50 · 47443 Moers

Gruppe 3 · 50 Watt · 09:30-10:30 Uhr

Gruppe 4 · 50 Watt · 10:30-11:30 Uhr

Dienstag · abends

Grafschafter Gymnasium, Turnhalle
Bankstraße 20 · 47441 Moers

Gruppe 5 · 75 Watt · 18:30-20:00 Uhr

Mittwoch · im Wasser

Hallenbad Solimare
Filderstraße 144 · 47447 Moers

Gruppe 1 · 17:00-18:00 Uhr

Gruppe 2 · 18:00-19:00 Uhr

Passende Gruppe finden

02841 / 22190

teamreha@moerser-tv.de

Atemtherapie

Acht Übungstermine pro Kurs

Für Betroffene und mit Inhalten für Angehörige.

Das lernen und üben Sie

- Atemtechniken für Atemnotsituationen
- Atemerleichternde Stellungen bei Belastung
- Wissen über eine gute, tiefe Atmung
- Atemmuskeltraining und Hustentechnik
- Atmung und Haltung
- Verhalten bei Atemnot für Angehörige
- Ausdauer erhalten oder verbessern
- Entspannungstechniken

Kursort

Gymnastikraum im Seniorenstift Bethanien
Wittfeldstr. 31 · 47441 Moers

Kurs anfragen & anmelden

Beate Wargalla · Atemtherapeutin

0179 / 214 66 05

Freie Plätze und passenden Kurs bitte erfragen.

Teilnahmegebühr: 110,00 €

Überweisung an: Krankenhaus Bethanien

Sparkasse am Niederrhein

IBAN: DE55 3545 0000 1120 0006 56

Verwendungszweck: Atemtherapie

Kurse 2026

Frühjahr

Anfänger: Progressive Muskelentspannung und Atementspannung

Fortgeschrittene: Autogenes Training und Atementspannung

Start: Mi 21.01.2026 / Do 22.01.2026

Kurs	Tag	Zeit (Uhr)
Anfänger	Mi	16:00-17:30
Kurs 1	Mi	11:00-12:30
Kurs 2	Mi	14:00-15:30
Kurs 3	Do	10:30-12:00
Kurs 4	Do	14:00-15:30
Kurs 5	Do	16:00-17:30

Herbst

Anfänger: Progressive Muskelentspannung und Atementspannung

Fortgeschrittene: Progressive Muskelentspannung und Atementspannung

Start: Mi 14.10.2026 / Do 15.10.2026

Kurs	Tag	Zeit (Uhr)
Anfänger	Mi	16:00-17:30
Kurs 1	Mi	11:00-12:30
Kurs 2	Mi	14:00-15:30
Kurs 3	Do	10:30-12:00
Kurs 4	Do	14:00-15:30
Kurs 5	Do	16:00-17:30

Programm 2026. Änderungen und nächste Angebote: siehe Website.