

Bitte
frankieren,
falls Marke
zur Hand

Deutsche Post
WERBEANTWORT

Anne Steiner
370° – Die Agentur
Jägerndorfer Zeile 8
12205 Berlin

Wichtige Fragen

Woher weiß ich, dass ich mitmachen kann?

Das Programm ist speziell auf Menschen mit COPD ausgerichtet. Es gibt drei unterschiedlich lange Strecken – je nachdem, wie viel Sie sich zutrauen.

Wie komme ich zum Start?

Sie können mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Tucherhof fahren. Am Flughafen Nürnberg (Treffpunkt: Buswartepplatz gegenüber Mövenpick Hotel) stehen ab 09.30 Uhr Shuttlebusse zum Tucherhof bereit. Vom Busbahnhof Erlangen werden an diesem Tag zwei Strecken angeboten. Hinfahrt: 09.15 und 09.30 Uhr. Rückfahrt vom Tucherhof: 14.30 und 15.00 Uhr. Öffentliche Parkplätze am Tucherhof stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung

Kostet mich die Teilnahme etwas?

Nein, die Teilnahme ist kostenfrei.

Wie melde ich mich an?

Sie können die letzte Seite dieses Flyers abreißen und direkt in der Praxis abgeben oder als Postkarte versenden (Gebühr zahlt Empfänger). Alternativ können Sie sich online unter www.mein-atem-mein-weg.de anmelden.

Gibt es noch offene Fragen?

Falls Ihnen organisatorisch noch etwas unklar ist, melden Sie sich bitte unter Tel.: 030/224 980 70 oder per E-Mail: info@370grad.de.

Und wenn es regnet?

Dann laufen wir trotzdem. Sie erhalten vor Ort Regen-capes, die Infostände werden überdacht sein.

Lageplan



Tucherhof, KD Gastro GmbH
Marienbergstr. 110, 90411 Nürnberg
www.tucherhof.de

Ausgeschilderte Parkplätze stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung.

Alternativ stehen am Flughafen Nürnberg (ab 09.30 Uhr) und am Busbahnhof Erlangen (um 09.15 und 09.30 Uhr) Shuttlebusse zum Tucherhof bereit.

Einladung

COPD-Patientenwandertag

Mein Atem, mein Weg

Finden Sie neue Atem-Wege für sich!



Samstag, 13. Juli 2019
Tucherhof, Nürnberg

Beginn: 10.00 Uhr

Mein Atem,
mein Weg



Praxisstempel

Die Veranstaltung erfolgt mit
freundlicher Unterstützung der

 **BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir möchten uns gerne gemeinsam mit Ihnen bewegen und in Nürnberg im Grünen spazieren gehen – verbunden mit speziellen Atem- und Bewegungsübungen.

Wozu? Weil gemeinsame Bewegung nicht nur gesund ist, sondern auch Spaß macht. Ein weiterer Vorteil: Sie können sich mit anderen Menschen mit COPD austauschen.

Keine Angst, dass es zu anstrengend wird: Es gibt für jeden die passende Streckenlänge. Der Spaziergang wird außerdem von Trainern und Ihren Ärzten begleitet.

Alle Teilnehmer erhalten viele Informationen rund um COPD, und für das leibliche Wohl wird auch gesorgt.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Mehr dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Lassen Sie uns gemeinsam wandern und neue Atem-Wege kennenlernen. Kommen Sie mit, der Wald ruft ...

Ihre Schirmherren von „Mein Atem, mein Weg“

Dr. med. Sabine Lampert
Fachärztin für Pneumologie, Uttenreuth

Dr. med. Joachim Zerbst
Facharzt für Herz- und Lungenerkrankungen,
Sektionsleiter Pneumologie, Klinikum Fürth

Programm

Mein Atem, mein Weg

Samstag, 13. Juli 2019
Außenbereich des Tucherhofs
von 10.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr

Start, Ziel und Mittagsimbiss

Tucherhof, KD Gastro GmbH
Marienbergstr. 110, 90411 Nürnberg
www.tucherhof.de

Beginn

Ab 10.00 Uhr sind wir für Sie da.
Der Start der Wanderung erfolgt ab 11.00 Uhr.

Vor dem Start

Als Service für Sie: Mini-Check-up
Einteilung in Gruppen

Strecken

Die Strecken führen durch den Volkspark Marienberg.
Frei wählbare Streckenlängen für den Spaziergang von
1, 3 oder 5 km.

Die Gruppen starten zeitversetzt

Während des Spaziergangs Begleitung durch Trainer
mit atemerleichternden Übungen, speziellen Infos
und Kurzvorträgen

Zieleinlauf

je Gruppe ab ca. 12.30 Uhr

Informationsstände

Während der gesamten Veranstaltung können Sie sich
zu Themen rund um die Erkrankung COPD informieren.

Mittagsimbiss

ab ca. 13.00 Uhr

Bewegung bei COPD

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.

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

**Bitte geben Sie Ihre
Anmeldung in der Praxis ab**

oder senden Sie diese per Post.

Alternativ: Onlineanmeldung unter
www.mein-atem-mein-weg.de



Anmeldung zu „Mein Atem, mein Weg“

Samstag, 13. Juli 2019 Tucherhof, Nürnberg
10.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr

Anrede

Nachname, Vorname

Strabe, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Bitte senden Sie mir die Anmeldebestätigung an meine E-Mail-Adresse.

Ich bringe eine Begleitperson mit.

Nachname, Vorname

Einwilligung in die Datennutzung



Ich willige ein, dass die BERLIN-CHEMIE AG, Glienicker Weg 125, 12489 Berlin, meine hier angegebenen Daten einschließlich der gesundheitsbezogenen Daten zum Zweck der Bearbeitung der Anmeldung und der Durchführung der Veranstaltung, ggf. unter Einbeziehung von Dienstleistern, erhebt, speichert und nutzt.

Ihre Daten werden durch die BERLIN-CHEMIE AG unter Einbindung des E-Mail-Dienstes „G Suite“ der Google Ireland („Google“) verarbeitet und dabei auch in Länder außerhalb der EU übermittelt. Wir haben mit Google die sog. Standardvertragsklauseln abgeschlossen und gewährleisten so ein angemessenes Datenschutzniveau. Soweit sich aufgrund der Tatsache, dass ich an der Veranstaltung teilgenommen habe, Hinweise darauf ergeben, dass ich an der Atemwegserkrankung COPD leide, bezieht sich meine Einwilligung auch auf diese Angabe.

Ihre Einwilligung ist freiwillig. Sie können auch ohne die Erteilung der Einwilligung an der Veranstaltung teilnehmen. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft mit dem Stichwort „Widerruf – Mein Atem, mein Weg“ widerrufen. Sie sind jederzeit berechtigt, Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten zu verlangen. Ferner haben Sie das Recht, die Berichtigung unrichtiger Daten bzw. unter den gesetzlichen Voraussetzungen Löschung, Sperrung oder Einschränkung der Verarbeitung zu verlangen. Bitte wenden Sie sich dazu an unseren Datenschutzbeauftragten: BERLIN-CHEMIE AG, Datenschutzbeauftragter, Glienicker Weg 125, 12489 Berlin, dpo.germany@berlin-chemie.de. Zudem haben Sie das Recht, eine Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde, der Berliner Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit, einzulegen.

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**.

Unterschrift