



Medizinisches Versorgungszentrum Pfälzer Land GmbH

Atemwegszentrum Kaiserslautern
Florian Simon Schmitz

Empfehlenswerte Online- und App-Angebote

Nichtraucherhelden (App)



Motivationsanalyse,
Verhaltensänderung,
Belohnungen fürs Nicht-
rauchen, Stressreduktion
und Entspannung, Rauch-

stoff vorbereiten, Rückfallprophylaxe,
Nachsorge

Es handelt sich um eine DIGA-App, die Ihnen
von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf Kassenre-
zept verordnet werden kann.

Atemwege Gemeinsam Gehen – Asthma (App)



Trainingsplan für Men-
schen mit Asthma,
Professionelle Trainingsvi-
deos mit Heike Drechsler,
leichte, mittlere und

schwere Trainingsprogramme , Tipps zu Sport
bei Asthma

Kostenloser Download in allen App-Stores,
keine Registrierung erforderlich

Aktiv mit COPD (App)



Professionelle Trainings-
videos mit einem Lungen-
sport-Übungsleiter,
Mischung von Ausdauer und
Krafttraining , leichte,

mittlere und schwere Trainingsprogramme,
Tipps rund um COPD

Kostenloser Download in allen App-Stores,
keine Registrierung erforderlich

Lungensport - Online von zu Hause



LUNGENSport
MIT ZUMATMEN

Die AG Lungensport bietet einmal wöchentlich
online Lungensport an! Live-Übertragung des
Sportprogramms durch einen Übungsleiter in Ihr
zu Hause.

Kostenlose Anmeldung auf der Homepage:
<https://www.lungensport.org/nachricht/online-lungensportstunde.html> und per email:
sportstunde@atemwegsliga.de