



# 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



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](mailto:sportstunde@atemwegsliga.de)