### Alle Rehasport-Angebote

#### Lungensport

Montag 18:00 - 18:45 Uhr

Ort: Physiopraxis Holland

Dienstag 17:15 – 18:00 Uhr

Ort: Gymnasium Turnhalle oben

#### Herzsport

Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gymnasium Turnhalle unten

#### **Diabetessport**

Donnerstag 17:00 - 17:45 Uhr

Ort: Realschulturnhalle

#### Orthopädiesport

Donnerstag 18:00 - 18:45 Uhr

Donnerstag 19:00 – 19:45 Uhr

Ort: Realschulturnhalle

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!

Bitte zuerst mit Verordnung in die Geschäftsstelle kommen oder sich telefonisch melden.

Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Dienstag: 13 – 16 Uhr I Mittwoch: 9 - 12 Uhr

Löwenstr. 2, 88161 Lindenberg

Telefon: 08381-948501

Web: www.tvl1858.de

E-Mail: hallo@tvl1858.de





# Rehabilitationssport

Gemeinsam etwas für die Gesundheit tun!



Herzsport
Lungensport
Diabetessport
Orthopädiesport

#### Gesundheitssport, was ist das?

Der Turnverein Lindenberg bietet ein breit gefächertes Angebot im Bereich des Gesundheitssportes



Unser Angebot umfasst Gesundheitssport, abgestimmt auf verschiedene Krankheitsbilder. Gesundheitssport ist ein Bewegungstraining, das in Gruppen durchgeführt wird. Diese werden von speziell ausgebildeten, qualifizierten Übungsleitern angeleitet. Gesundheitssport richtet sich an Personen, die aufgrund ihrer körperlichen Beeinträchtigung nicht in vollem Umfang Sport treiben können. Besonders geeignet für Personen mit chronischer bzw. akuten Beschwerden im Bereich Lungen-, Herzerkrankungen, Diabetes und Orthopädieerkrankungen.

Rehabilitationssport ist ein vom Arzt verordnetes Sportangebot.

#### Lungensport

Lungensport ist eine wichtige Therapieoption, welche die medikamentöse Therapie bei Patienten mit chronisch obstruktiven Atemwegs- und Lungenkrankheiten wie z.B. Asthma Bronchiale, Lungenemphysem, COPD usw. sinnvoll ergänzt. Teilnehmen können Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen, die ihre körperlichen Belastbarkeitsgrenzen erkennen und erweitern möchten.

#### **Diabetessport**

Diabetessport eignet sich für Betroffene mit der Krankheit Diabetes Mellitus Typ 1 und 2. Bei körperlicher Anstrengung verbrauchen die Muskeln jede Menge Energie. Das ist gut, weil dadurch der Blutzuckerspiegel sinkt und bei regelmäßigem Training langfristig auch die Insulinempfindlichkeit der Muskelzellen steigt. Der Diabetessport soll als Therapieergänzung dienen.



## Ihre Vorteile

- Gesundheitssport auf Verordnung ist im Rahmen der bewilligten Zeit für Sie kostenfrei.
- Krankenkassen
- Privatversicherungen
- Rentenversicherungen übernehmen nach vorheriger Genehmigung der Verordnung die Kosten.
- ☐ Ausdauer und Kondition und steigern
- ☐ Gesundheitliche Einschränkungen und Schmerzen lindern
- ☐ Motivation durch die Gruppe
- ☐ Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- ☐ Ärztlich verordnet
- □ Von den Krankenkassen bezahlt

#### **Herzsport**

Herzsport ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen. Nach Abschluss der kardiologischen Behandlung wird zur Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung reduzierten körperlichen Fähigkeiten, der Herzsport ärztlich verordnet und von Krankenkassen vergütet. Beim Herzsport haben Sie immer eine ärztliche Betreuung vor Ort.

#### Orthopädiesport

In eine Orthopädiesportgruppe können alle Patienten mit orthopädischen Beschwerden aufgenommen werden. Hierbei spielt es keine Rolle ob es um die Schulter, das Knie oder die Hüfte geht. Die Teilnehmer werden in die entsprechende Gruppe aufgeteilt und die Übungen werden auf jeden einzelnen abgestimmt.