

Alle Rehasport-Angebote

Lungensport

Montag 17:45 - 18:30 Uhr

Ort: TSA-Heim

Dienstag 17:15 – 18:00 Uhr

Ort: Gymnasium Turnhalle oben

Herzsport

Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gymnasium Turnhalle unten

Diabetessport

Bei Interesse melden!

Orthopädiensport

Dienstag 16:00 – 16:45 Uhr

Donnerstag 11:00 – 11:45 Uhr

Donnerstag 17:00 – 17:45 Uhr

Donnerstag 18:00 – 18:45 Uhr

Ort: TSA-Heim

**Teilnahme nur mit ärztlicher
Verordnung möglich!**

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

Öffnungszeiten Geschäftsstelle

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

Löwenstr. 2, 88161 Lindenberg

Telefon: 08381-948501

Web: www.tvl1858.de

E-Mail: hallo@tvl1858.de



Rehabilitations- sport

Gemeinsam etwas für die Gesundheit tun!



Herzsport

Lungensport

Diabetessport

Orthopädiensport

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.



Gesundheitssport auf Verordnung ist im Rahmen der bewilligten Zeit für Sie kostenfrei.

- **Krankenkassen**
 - **Privatversicherungen**
 - **Rentenversicherungen**
- übernehmen nach vorheriger Genehmigung der Verordnung die Kosten.**

Ihre Vorteile

- 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

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.

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.

Orthopädie-sport

In eine Orthopädie-sportgruppe 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.