

Gesundheitssport

Rehasportangebote 2016



- Sport mit Wirbelsäulenerkrankung
- Sport mit künstlichem Gelenkersatz
- Sport mit Osteoporose
- Sport mit Herzerkrankung
- Sport mit Diabetes
- Sport nach Schlaganfall
- Sport mit Brustkrebserkrankung
- Sport mit Atemwegserkrankung



- Rehasport für Hochbetagte
- Wassergymnastik Wirbelsäule / Gelenkersatz

Bürozeiten

Innerhalb der Bürozeiten werden alle Anfragen zu Gesundheitsangeboten sowie Gerätetraining und Kletterkursen bearbeitet.

Montag:	08.30 - 11.30 Uhr	15.00 - 17.00 Uhr
Dienstag:	---	17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch:	08.30 - 11.30 Uhr	15.30 - 19.00 Uhr
Donnerstag:	08.30 - 11.30 Uhr	
Freitag:	08.30 - 11.30 Uhr	



So erreichen Sie uns

LTV-reAktiv-Forum

Harkortweg 2b (Parkplatz: „Bückeburger Straße“)

59555 Lippstadt

0 29 41 / 5 85 48

Internet

info@ltvgesundheitsport.de

www.ltvgesundheitsport.de

...wo gute Pflege Geborgenheit bringt

Metropol

Seniorenzentrum

Kurzzeit- & Verhinderungspflege

Wenn Sie mal Pflege & Betreuung benötigen, Geselligkeit und Kontakte lieben, dann ist unsere Kurzzeit- oder Verhinderungspflege genau das Richtige für Sie.

Die Kostenbeteiligung durch die Pflegeversicherung ist möglich.



Ich berate Sie gerne:

Maria Oesterwalbesloh, Telefon 02941 - 94 33 0

Kneippweg 1 - 59556 Lippstadt - Bad Waldliesborn
www.Pflegeheim-Metropol.de
metropol-lippstadt@t-online.de

Rehasport nach Schlaganfall

Inhalte des Schlaganfallsports sind Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts im Stehen, Sitzen und Gehen, Wahrnehmungsübungen, Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen sowie Übungen zur Schulung der Beidseitigkeit.

Schlaganfallbetroffene erhalten neues Selbstbewusstsein und durch die Gruppe neue Sozialkontakte.

Nr.	Termin	Uhrzeit
S 2	Montag	15.15 - 16.15 Uhr
S 1	Montag	16.15 - 17.15 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b



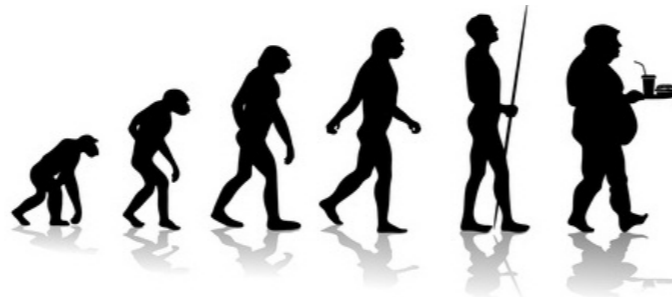
Rehasport mit Atemwegserkrankung

Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Lungenemphysem und COPD führen oft zu dem Gedanken, dass man sich nicht mehr belasten darf, so dass es oft zu einer Zurückhaltung hinsichtlich körperlicher Bewegung kommt. Dies ist jedoch völlig unberechtigt, denn der Krankheit angepasste sportliche Betätigung kann zu Verbesserungen der körperlichen Belastbarkeit und zu mehr Lebensqualität führen.

Nr.	Termin	Uhrzeit
LS 3	Dienstag	15.30 - 16.30 Uhr
LS 2	Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr
LS 1	Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

Rehasport mit Diabetes



Diabetes gehört mit zu den häufigsten Erkrankungsbildern in Deutschland. Umso wichtiger ist es dass man sich, auch mit Diabeteserkrankung, nicht schont sondern selber aktiv wird. Mit uns sagen Sie Ihrem Blutzucker den Kampf an!

Mit Sport lassen sich Herzerkrankungen sowie weitere Begleiterkrankungen von Diabetes häufig vermeiden oder deutlich hinauszögern.

Alle Sportstunden finden mit Blutdruck- und Blutzuckermessungen statt.



Termin	Uhrzeit
Montag	16.00 - 17.30 Uhr
Montag	17.30 - 19.00 Uhr (Sitzgymnastik)
Freitag	15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Grundschule an der Pappelallee, Ulmenstr. 35

Ansprechpartner: Ingrid Buschkühle, 02941 - 17521

Rehasport mit Herzerkrankung

Geben Sie dem Herzinfarkt keine Chance! Ein dosiertes Training / Bewegungstherapie steht im Vordergrund jeder Übungsstunde. Diese körperliche Aktivität wird vom Hausarzt verordnet. Sie wird genau dosiert und der jeweiligen Leistungseinschränkung angepasst. Die Betreuung übernimmt ein/e speziell ausgebildete/r Übungsleiter/in sowie der/die Herzgruppenarzt/in.

Alle Sportstunden finden unter ärztlicher Aufsicht statt. Regelmäßige Pulskontrollen und Blutdruckmessungen sind selbstverständlich, auch eine Notfallausrüstung steht zur Verfügung. In der ambulanten Herzgruppe erhalten die Patienten durch ihre eigene sportliche Aktivität neues Selbstvertrauen und Lebensmut.



Nr.	Termin	Uhrzeit
ÜG 1 (bis 50 Watt)	Dienstag	18.30 - 20.00 Uhr
ÜG 2 (bis 75 Watt)	Dienstag	18.30 - 20.00 Uhr
TG 1 (mind. 100 Watt)	Dienstag	18.30 - 20.00 Uhr
ÜG 3 (bis 75 Watt)	Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr
ÜG 4 (bis 75 Watt)	Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr
TG 2 (mind. 100 Watt)	Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Nikolaischule, Ostendorfallée

Ansprechpartner: Martin Hoffmann, 02941 - 4931

Rehasport für Senioren & Hochbetagte

Inhalte des Rehasportangebotes für Senioren und Hochbetagte sind angepasste Kräftigungsübungen in Verbindung mit Training von Koordination, Balance, Reaktionsfähigkeit und Gedächtnistraining (überwiegend im Sitzen).



... in Lippstadt

Nr.	Termin	Uhrzeit
RSH 2	Dienstag	10.00 - 10.45 Uhr

Ort: Erich-Wandel-Seniorenzentrum, Juchaczstr. 1-17

... in Bad Waldliesborn

Nr.	Termin	Uhrzeit
RSH 1	Mittwoch	09.00 - 09.45 Uhr

Ort: Braukhof, Braukstr. 15, 59556 Lippstadt

Nr.	Termin	Uhrzeit
RSH 4	Dienstag	09.45 - 10.30 Uhr
RSH 4	Dienstag	10.15 - 11.00 Uhr

Ort: Metropol, Kneippweg 1, 59555 Lippstadt

Rehasport mit Brustkrebserkrankung

Dieses Angebot richtet sich speziell an Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Ziel der Sportgruppe ist es, einerseits eventuellen Bewegungseinschränkungen nach einer Operation im Arm-Schulter-Bereich und dieser tiefen Müdigkeit und Antriebsarmut – der „Fatigue“, nach Chemotherapie entgegen zu wirken. Andererseits soll die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden. Den Körper in Schwung zu bringen hellt zudem die Stimmung auf und steigert das subjektive Wohlbefinden. Sich gemeinsam anzustrengen, einen aktiven Beitrag zur Krankheitsbewältigung zu leisten und Erfolg zu haben macht Spaß, hebt das Zusammengehörigkeitsgefühl und macht „Lust auf mehr“.

Nr.	Termin	Uhrzeit
BK 3	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr
BK 1	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr
BK 2	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

Rehabilitationssport

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport (oder kurz „Rehasport“) ist ein gezieltes Gruppensportangebot zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit des Körpers. Das Ziel ist die Steigerung der konditionellen und koordinativen Grundeigenschaften wie Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Gleichgewicht. Zudem bietet Ihnen der Rehasport die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und auszutauschen. Durch die entsprechende Diagnose Ihres Arztes und einer Rehasportverordnung kann der Rehasport Ihnen helfen körperliches Wohlbefinden zu entwickeln bzw. zu erhalten. Rehasport ist auch gedacht als Hilfe zur Selbsthilfe, das bedeutet die Verantwortung für die eigene Gesundheit sowie die Motivation für mehr Sport und regelmäßige Bewegung wird gestärkt und in den Gruppen gefördert.

Sport in jedem Alter!



Wer ist angesprochen?

Der Rehabilitationssport im Lippstädter Turnverein richtet sich an jeden, egal ob eine neurologische, orthopädische oder innere Erkrankung vorliegt. Es gibt verschiedene Gruppen in unserem Programm, die auf jedes einzelne Krankheitsbild spezialisiert sind. Angesprochen ist jeder, der durch eine Erkrankung Schwierigkeiten hat, seinen Alltag zu bewältigen.



Jeder kann,
keiner muss!

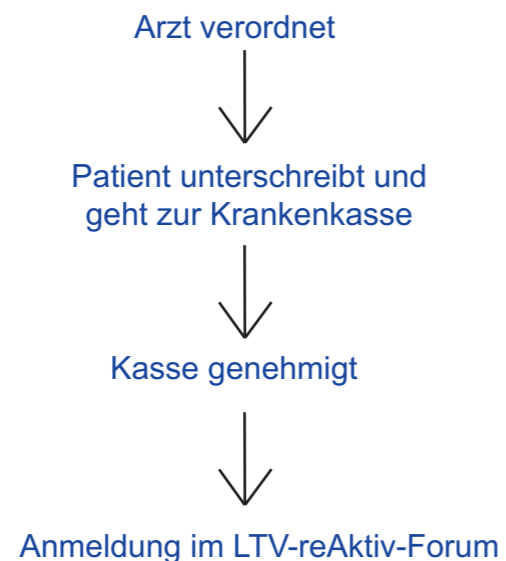
Wie bekomme ich Rehasport?

Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist ein Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport, der von Ihrem Hausarzt / Facharzt ausgefüllt wird. Diese Verordnung unterliegt nicht der Budgetierung der Ärzte. Der Antrag enthält Ihre Diagnose und die Art und Anzahl der empfohlenen wöchentlichen Übungsstunden. Die verordnete Anzahl muss in einem festgelegten Zeitraum in Anspruch genommen werden.

Verordnung vom Arzt!



Nach erfolgter Verordnung wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse und lassen sich diese Verordnung genehmigen. Unsere Rehabilitationssportangebote sind Langzeitangebote, so dass der Einstieg in bestehende Angebote nach Absprache jederzeit möglich ist.



Wie komme ich in eine Gruppe?

Anmeldungen werden im LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b (am Jahnplatz), 59555 Lippstadt, zu den Büroöffnungszeiten entgegen genommen. Zu einem persönlichen Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bei weiteren Fragen können Sie sich auch telefonisch im Büro des LTV-reAktiv-Forums erkundigen: 02941-58548.



Warum ist es ein Vorteil Mitglied zu sein?

Der Lippstädter Turnverein 1848 e.V. ist mit seinen 14 Abteilungen der größte Verein im Kreis Soest und für seine vielfältigen Angebote über die Grenzen Lippstadts hinaus bekannt. Als Mitglied können Sie von den zahlreichen Sport- und Freizeitangeboten des Vereins profitieren.

Auch tragen Sie mit Ihrem Vereinsbeitrag aktiv dazu bei, dass unsere Sportangebote im Rehasport 15 Minuten länger und im Herzsport sogar 30 Minuten länger durchgeführt werden, als von den Krankenkassen bezuschusst wird:

Rehasport Orthopädie:

60 statt 45 Minuten

Rehasport Herzerkrankung:

90 statt 60 Minuten

Auch nach Ablauf der Verordnung bieten wir Ihnen die Möglichkeit weiterhin aktiv zu sein, um die Nachhaltigkeit der Rehabilitationsmaßnahme zu sichern. Die Krankenkassen begrüßen ausdrücklich eine aktive Mitgliedschaft im Verein und belohnen diese oftmals mit attraktiven Prämien.

Sport mit Wirbelsäulenerkrankung

Mit Hilfe von rückengerechten Aufwärmprogrammen erfolgt ein bewegter Einstieg in die Kursstunde. Anschließend erfolgen gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Wirbelsäulenstatik sowie Informationen und Schulungen über rückengerechtes Alltagsverhalten. Weiterhin können Übungen zum Entspannungstraining mit in die Kursstunden einfließen.

... im LTV-reAktiv-Forum / Sporthalle

Nr.	Termin	Uhrzeit
WS 12	Montag	08.00 - 09.00 Uhr
WS 13	Montag	09.00 - 10.00 Uhr
WS 22	Montag	14.00 - 15.00 Uhr
WS 3	Montag	17.30 - 18.30 Uhr
WS 1	Montag	18.30 - 19.30 Uhr
WS 9	Montag	19.30 - 20.30 Uhr
WS 11	Dienstag	08.00 - 09.00 Uhr
WS 2	Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr
WS 10	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr
WS 6	Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr
WS 8	Mittwoch	08.00 - 09.00 Uhr
WS 4	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr
WS 24	Mittwoch	11.00 - 12.00 Uhr
WS 14	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr
WS 15	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr
WS 23	Donnerstag	11.30 - 12.30 Uhr
WS 19	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr
WS 20	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr
WS 5	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr
WS 7	Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr
WS 16	Freitag	08.30 - 09.30 Uhr
WS 18	Freitag	09.30 - 10.30 Uhr
WS 21	Freitag	10.30 - 11.30 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

... in Umgebung

Nr.	Termin	Uhrzeit
WSM 1	Montag	18.00 - 19.00 Uhr
WSM 2	Montag	19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Alte Schule Mettinghausen, Mettinghauser Str. 73

Nr.	Termin	Uhrzeit
WSM 3	Mittwoch	08.00 - 09.00 Uhr
WSM 4	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr

Ort: Turnhalle Mantinghausen, Lippestr. 22

Sport mit künstlichem Gelenk

Dieses ganzheitliche Angebot richtet sich an ehemalige Patienten, die bereits eine Rehamaßnahme abgeschlossen haben. Patienten mit einer Gelenksarthrose, bei denen keine aktuelle Operationsindikation besteht, können ebenfalls dieses Angebot nutzen.

Durch ein gezieltes Training von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer lassen sich viele Bewegungen des täglichen Lebens leichter durchführen.

Nr.	Termin	Uhrzeit
TEP 3	Montag	10.00 - 11.00 Uhr
TEP 1	Donnerstag	08.20 - 09.20 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

Sport mit Osteoporose

Sporttherapie bei Osteoporose hat viele positive Effekte, z.B. den Gewinn an Lebensqualität und ein Schutz vor Frakturen.

Die Förderung der Flexibilität und Dehnfähigkeit und die Verbesserung der Alltagsmotorik führen zu einer Reduktion des Sturzrisikos mit der Gefahr von weiteren Frakturen. Zusätzlich werden gymnastische Übungen zur Kräftigung, insbesondere der statischen Haltemuskulatur, durchgeführt.

Nr.	Termin	Uhrzeit
OSTEO 1	Donnerstag	09.30 - 10.30 Uhr
OSTEO 2	Donnerstag	10.30 - 11.30 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b



Wassergymnastik Wirbelsäule

Nach einem leichten Aufwärmprogramm werden Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination durchgeführt. Durch den Auftrieb des Wassers handelt es sich hierbei um ein wirbelsäulen- und gelenkschonendes Programm. Die Wassergymnastik findet in einem stehtiefen Becken statt und ist daher auch für Nichtschwimmer geeignet.

Nr.	Termin	Uhrzeit
WSR 1	Mittwoch	18.00 - 18.45 Uhr
WSR 2	Mittwoch	18.45 - 19.30 Uhr
WSR 4	Donnerstag	08.30 - 09.15 Uhr
WSR 3	Donnerstag	09.15 - 10.00 Uhr

Ort: Reha-Klinik Panorama - Bewegungsbad, Eichenweg 3 - 5, Lippstadt - Bad Waldliesborn



Wassergymnastik künstliches Gelenk

Diese Wassergymnastik richtet sich speziell an Menschen mit künstlichem Gelenk. Durch den Auftrieb im Wasser ist die Belastung für die Gelenke sehr gering. Die ausgewählten spielerischen und gymnastischen Übungen werden so dosiert, dass Über- oder Fehlbelastungen vermieden werden. Es findet somit ein schonendes Training statt.

Nr.	Termin	Uhrzeit
WSTEP 2	Dienstag	17.45 - 18.30 Uhr
WSTEP 1	Dienstag	18.30 - 19.15 Uhr
WSTEP 3	Freitag	09.00 - 09.45 Uhr

Ort: Reha-Klinik Panorama - Bewegungsbad, Eichenweg 3 - 5, Lippstadt - Bad Waldliesborn