



10 Jahre LTV-reAktiv-Forum in Lippstadt

Metropol
Seniorenzentrum

...wo gute Pflege Geborgenheit bringt

Alle Einzelzimmer mit Balkon
Kurzzeitpflege
Vollstationäre Pflege
Verhinderungspflege
Demenzbetreuung

Wir gratulieren zum 10-Jährigen!

Kneippweg 1
59556 Bad Waldliesborn
0 29 41 / 94 33 0
www.Pflegeheim-Metropol.de

Sicherer Schutz vor Einbruch
Keller-Sicherheitstür „Teckentrup“

- Widerstandsklasse 2
- 3-fach-Verriegelung
- Geprüft nach DIN EN

Damaschkestr. 10 • 59557 Lippstadt
Telefon 02941 / 12149
Telefax 02941 / 2 35 16

BRANNEKEMPER
Metallgestaltung

www.brannekemper.de
Schweißfachbetrieb nach DIN 1800-7 mit Erweiterung für CrNi-Stähle



Der Krafraum im LTV-reAktiv-Forum wurde erst kürzlich renoviert und auf den neuesten Stand gebracht. Von Montag bis Freitag kann man hier trainieren und auch eine fachkundige Einweisung bekommen, damit die Übungen effektiv sind.
Fotos: Nicole Toposch

Alles Gute zum 10jährigen Jubiläum und weiterhin viel Erfolg!

Ihr sympathisches
dipasch
Mode- & Bettenhaus

Familie Kühmann • D.P. Schmits GmbH • Soeststraße • Lippstadt
www.dipasch-mode.de

DREIFALTIGKEITS HOSPITAL

10 JAHRE
Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren dem LTV reAktiv-Forum zur Feier des 10-jährigen Jubiläums ganz herzlich.

LTV reAktiv-Forum

NEUE KURSE 2017
Sichern Sie sich schnell noch freie Plätze!!!

PRÄVENTIONSKURSE:
Die Krankenkassen können bis zu 80% der Kursgebühren übernehmen! Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse. Eine Vereinsmitgliedschaft ist **nicht** notwendig!

Rücken Aktiv (Bewegen statt schonen / LTV-reAktiv-Forum/Gymnastikraum)
21RA Di. 17.01.–21.03.17 18.00–19.00 10x 80,00 €

Hatha Yoga für Anfänger (LTV-reAktiv-Forum / Gymnastikraum)
2234 PHY Mo. 16.01.–13.03.17 19.30–21.00 8x 96,00 €

Laufen leicht gemacht (Jahnwiesen / Treffpunkt Eingang LTV-reAktiv-Forum)
15LL Di. 13.02.–15.05.17 18.30–19.45 12x 96,00 €

SELBSTZÄHLERKURSE:

Hatha Yoga Aufbaukurs (LTV-reAktiv-Forum/Gymnastikraum)
2233 HY Mo. 16.01.–13.03.17 17.30–19.00 8x LTVer 54,00 / KM 72,00 €

Tagesseminar Entspannung (LTV-reAktiv-Forum/Gymnastikraum)
19 TS Sa. 28.01.2017 10.00–14.00 1x LTVer 20,00 / KM 25,00 €
20 TS Sa. 18.02.2017 10.00–14.00 1x LTVer 20,00 / KM 25,00 €

Drums Alive (LTV-reAktiv-Forum/Sporthalle)
18 DA Fr. 27.01.–07.04.17 17.30–18.30 8x LTVer 36,00 / KM 48,00 €

Rollortanz (LTV-reAktiv-Forum/Gymnastikraum)
1 RT Fr. 20.01.–24.03.17 10.00–11.00 10x LTVer 45,00 / KM 60,00

Eltern Kind Klettern (LTV-reAktiv-Forum/Kletterwand)
18 EKK Sa. 11.02.17 10.00–12.00 1x LTVer 12,50 / KM 14,50

Schnupper-Klettern für Kinder (LTV-reAktiv-Forum/Kletterwand)
16 SK Fr. 13.01.17 15.30–17.00 1x LTVer 7,00 / KM 8,50
17 SK Fr. 17.02.17 15.30–17.00 1x LTVer 7,00 / KM 8,50

GERÄTETRAINING:
– keine Vertragsbindung
– keine Mindestlaufzeit

Für LTV-Mitglieder Monatskarte: 15,00 € | Zehnerkarte: 50,00 €
Für Kurzzeit-Mitglieder: Zehnerkarte: 70,00 €

ANMELDUNG UND INFO AB SOFORT: Gesundheitssport im LTV
LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b (Jahnplatz) in LP
Tel. 0 29 41 - 5 85 48, www.ltvgesundheitsport.de

Eine Heimat für den Gesundheitssport

LTV-reAktiv-Forum blickt auf zehnjähriges Bestehen zurück – die Nachfrage nach Rehasport ist groß

Lippstadt. (nt) Im Krafraum werden die Oberschenkel- und Schultermuskulatur sanft gestärkt, während in der großen Turnhalle der Rehasport-Kurs für Menschen mit Osteoporose läuft – ein ganz normaler Vormittag im reAktiv-Forum. Das Vereinsheim des Lippstädter Turnvereins (LTV) ist bereits seit zehn Jahren die Heimat für die Abteilung Gesundheitssport des mit über 3.200 Personen mitgliederstärksten Vereins in Lippstadt.

Am 2. Dezember 2006 wurde das reAktiv-Forum am Harkortweg 2b, das am Jahnplatz liegt, eröffnet. 158 Jahre nach der Vereinsgründung verfügte der LTV

damit erstmalig auf Bestreben des damaligen Präsidenten Manfred Freudenberg über ein eigenes Vereinsheim. „Der LTV hatte keine eigenen Räumlichkeiten. Es war immer unser Bestreben, etwas Eigenes zu bauen“, blickt der Vereinsvorsitzende Stephan Blazejewicz zurück. Nachdem Baupläne im Bereich der Lippe-Schule verworfen worden seien, fiel die Entscheidung für einen Neubau am Harkortweg – ein idealer Standort in guter Lage, mit guter Anbindung zu den Sportstätten, nahe der Lippe und des Parkplatzes an der Bückeburger Straße. Durch die Verschmelzung mit dem bereits dort ansässigen Lippstäd-

ter Kegelsportverein konnte man die Räume des Kegelsportzentrums in den Neubau integrieren, berichtet Blazejewicz. Das behindertengerechte Vereinsheim erstreckt sich über zwei Geschosse und beheimatet neben der Sporthalle mit sieben Meter hoher Kletterwand auch den modernen Kraft- und Kardioraum sowie einen Gymnastik- und Versammlungsraum, der für kleine Sportangebote, Konferenzen und Treffen für alle Mitglieder konzipiert ist. Im Erdgeschoss befindet sich auch die Geschäftsstelle des Vereins, der acht Mitarbeiter in Voll- und Teilzeit sowie zwölf Übungsleiter beschäftigt. Sie alle bringen sich mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen ein.



Die über 50 Rehasport-Gruppen arbeiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Sportlich sein im Alter und bei Erkrankung

Das reAktiv-Forum ist die zentrale Anlaufstelle für die Abteilung Gesundheitssport im LTV – eine Abteilung, die im vergangenen Jahrzehnt rasant gewachsen ist. Aus anfänglich zehn Rehasport-Gruppen im Jahr 2006 sind inzwischen mehr als 50 Gruppen geworden, die mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten arbeiten, aber alle das gleiche Ziel verfolgen: die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten oder wiederzuerlangen. „Immer mehr Menschen wollen auch mit einer körperlichen Beeinträchtigung oder im hohen Alter Sport treiben“, berichtet Diplom-Sportwissenschaftlerin Britta Harke von der Gesundheitssport-Abteilung, und verweist auf das Kursprogramm mit Angeboten bei Wirbelsäulenerkrankung, für Menschen mit künstlichen Gelenken, Osteoporose, Brustkrebs- oder Atemwegserkrankungen oder nach einem Schlaganfall. Der Rehasport

werde vom Arzt verordnet, Teilnehmer müssen nicht zwingend Mitglied im LTV sein, können aber natürlich nach Ablauf des verordneten Kurses im Rahmen einer Mitgliedschaft die Anschlussangebote nutzen und das Training in der gewohnten Gruppe fortsetzen oder den modernen Krafraum nutzen, der kürzlich umfangreich renoviert und auf den neuesten Stand gebracht wurde. Weil nicht alle Kursteilnehmer mobil genug sind, um ins reAktiv-Forum zu kommen, finden einige Angebote auch außer Haus statt – direkt vor Ort in Lippstädter Senioren-

einrichtungen, die Wassergymnastik in der Rehaklinik Panorama in Bad Waldliesborn sowie einige Rehasportgruppen in Mettinghausen und Mantinghausen. Um körperlichen Beeinträchtigungen schon im Vorfeld entgegenzuwirken starten im Januar die neuen Gesundheitskurse. Außerdem gibt es im Krafraum erweiterte Trainingszeiten für Trainingserfahrene und auch für Einsteiger, die eine qualifizierte Einweisung benötigen. • Infos: LTV-Geschäftsstelle, Tel. 58548 oder www.ltvgesundheitsport.de



Ein Teil des geschäftsführenden Vorstandes und Präsidiums des Lippstädter Turnvereins vor dem LTV-reAktiv-Forum.

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.

AWO Seniorenzentren

SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

50 JAHRE
Erich-Wandel-Seniorenzentrum

Juchacz-Str. 1-17 • 59555 Lippstadt
Fon: 0 29 41 - 66 11 • sz-lippstadt@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: www.awo-ww.de/Seniorenzentren

KREISSPORTBUND Soest e.V.

Unsere aktuellen Qualifizierungsangebote 2017 sind da!

SPORT beginnt bei KREISSPORT Soest

www.ksb-soest.de