LTV reAktiv-Forum
für Reha- und Gesundheitssport

Lippstädter Turnverein 1848 e.V.

Gesundheitssport

www.ltvgesundheitssport.de

Rehasport

Abteilung Gesundheitssport

Die Abteilung Gesundheitssport des Lippstädter Turnvereins 1848 e.V. ist seit 1999 ein anerkannter Leistungserbringer für den Rehabilitations- und Präventionssport in Lippstadt. Heute trainieren in unseren Rehasportgruppen ca. 700 Teilnehmer pro Woche, angeleitet durch Physiotherapeuten/Innen, Sportwissenschaftlern/Innen sowie lizenzierte Fachübungsleiter/Innen.

www.ltvgesundheitssport.de

Wir freuen uns auf Sie!

Fit durch Rehasport

Bewegung ist eines der effektivsten Mittel bei körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Arthrose, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Ziel des Rehabilitationssports (kurz Rehasport) ist es, die Ausdauer und Kraft zu erhalten bzw. zu stärken sowie die Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Über das Angebot sollen die Teilnehmer langfristig zu einem selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motiviert werden. Neben der gemeinsamen sportlichen Aktivität ist der Austausch mit anderen Teilnehmern ein wichtiges Element des Rehasports.

- *unabhängig vom Lebensalter*
- *Einstieg jederzeit möglich*
- *Gruppenangebot mit max. 15 Teilnehmern*
- *Dauer einer Bewegungseinheit*
  45-60 Minuten, Herzsport 90 Minuten

Unser Rehasport ist auf verschiedene Schwerpunkte zugeschnitten

Orthopädie
- chronische Schmerzen
  am Stütz- und Bewegungsapparat
- Wirbelsäulenerkrankungen bzw. -beschwerden
- Osteoporose
- Hüft-, Knie- und Schultererkrankungen
- Künstliche Gelenke (Hüft- oder Knie-TEP)

Innere Erkrankungen
- Diabetes
- Atemwegserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Neurologie
- Sport nach Schlaganfall
- Multiple Sklerose

Krebsnachsorge
- Sport mit/nach Brustkrebserkrankung

Anmeldung Rehasport

Für einen begrenzten Zeitraum wird der Rehasport zu 100% von Ihrer Krankenkasse übernommen.
Keine Vereinsmitgliedschaft notwendig -
Keine zusätzlichen Kosten.

Arzt stellt Verordnung aus
(In der Regel über 50 Übungseinheiten in 1,5 Jahren, bei einigen Diagnosen 2 oder 3 Jahre)

↓

Patient/in unterschreibt die Verordnung und reicht die Verordnung bei der Krankenkasse ein

↓

Krankenkasse genehmigt den Rehasport

↓

Anmeldung zu den Öffnungzeiten im LTV-reAktiv-Forum
(Verordnung und Krankenkassenkarte mitbringen)

Gerne beraten wir Sie vorab telefonisch:
02941 - 58548

Rehasport ohne Verordnung:

Auch ohne Verordnung ist eine Teilnahme möglich. Als Mitglied im LTV Lippstadt haben Sie die Möglichkeit über einen Zusatzbeitrag weiterhin am Rehasport teilzunehmen.

Rehasport Orthopädie

Indikationsspezifisches Bewegungstraining:

- gezieltes Training des Bewegungsapparates
- Dehn-, Lockerungs- und Entspannungsübungen
- Sensibilisierung/Schulung der Körperwahrnehmung
- Informationen über gesundheitsgerechtes Verhalten

Orthopädie

REHASPORT WIRBELSÄULENERKRANKUNGEN

Bewegungsangebot bei funktionellen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule.

NR.	Termin	Uhrzeit
WS 12	Montag	08.00 - 09.00 Uhr
WS 13	Montag	09.00 - 10.00 Uhr
WS 25	Montag	11.00 - 12.00 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 27	Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr
WS 28	Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr
WS 31	Dienstag	17.30 - 18.30 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 32	Mittwoch	12.00 - 13.00 Uhr
WS 14	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr
WS 15	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr
WS 26	Mittwoch	20.00 - 21.00 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	18.00 - 19.00 Uhr
WS 29	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr
WS 30	Donnerstag	20.00 - 21.00 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

REHASPORT HÜFT- UND KNIEGELENKSERKRANKUNGEN

Bewegungstraining sowohl bei Verletzungen, Erkrankungen oder chronischen Schmerzen als auch mit einem künstlichen Hüft- bzw. Kniegelenk.
Im Vordergrund steht das Wiedererlernen individueller alltagsspezifischer Bewegungsmuster.

NR.	Termin	Uhrzeit
TEP3	Montag	10.00 - 11.00 Uhr
TEP1	Donnerstag	08.15 - 09.15 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

REHASPORT MIT OSTEOPOROSE

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein spezielles und wohl dosiertes Bewegungsangebot. Durch gezieltes Training sollen die Funktionen des Stütz- und Bewegungsapparates erhalten und gestärkt werden.

NR.	Termin	Uhrzeit
OSTEO1	Donnerstag	09.30 - 10.30 Uhr
OSTEO2	Donnerstag	10.30 - 11.30 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

REHASPORT WIRBELSÄULE

Bewegungsangebot bei funktionellen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule.

NR.	Termin	Uhrzeit
RSH7	Montag	17.00 - 18.00 Uhr
WSM1	Montag	18.00 - 19.00 Uhr
WSM2	Montag	19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Alte Schule Mettinghausen, Mettinghauser Str. 73,
59558 Lippstadt-Mettinghausen

NR.	Termin	Uhrzeit
WSM3	Mittwoch	08.00 - 09.00 Uhr
WSM4	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr

Ort: Turnhalle Mantinghausen, Lippestr. 22,
33154 Salzkotten

NR.	Termin	Uhrzeit
WSW1	Dienstag	14.30 - 15.30 Uhr
WSW2	Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr
WSW3	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr
WSW4	Freitag	14.30 - 15.30 Uhr

Ort: Doppel Sporthalle, Schützenstraße 10,
59597 Erwitte - Bad Westernkotten

REHASPORT FÜR SENIOREN

Bewegungstraining im Sitzen
Angepasste Kräftigungsübungen in Verbindung mit Training von Koordination, Balance, Reaktionsfähigkeit und Gedächtnis.

NR.	Termin	Uhrzeit
RSH2	Montag	10.00 - 10.45 Uhr

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

NR.	Termin	Uhrzeit
RSH6	Dienstag	17.15 - 18.00 Uhr
RSH5	Mittwoch	10.30 - 11.15 Uhr

Ort: AWO Wohnhaus, Klockowstr. 2,
59555 Lippstadt

NR.	Termin	Uhrzeit
RSH8	Donnerstag	10.00 - 10.45 Uhr
RSH9	Donnerstag	11.00 - 11.45 Uhr

Ort: Ev. Seniorenzentrum v. Bodelschwing,
Ringstr. 14-16

Sport in jedem Alter.
Jeder kann, keiner muss!

Rehasport – Neurologie

Indikationsspezifisches Bewegungstraining:

- Verbesserung des Gleichgewichts
- Wahrnehmungsübungen
- Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen
- beidseitiges Training
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- gemeinsamer Austausch

REHASPORT NACH SCHLAGANFALL UND MIT MULTIPLER SKLEROSE

NR.	Termin	Uhrzeit
S2	Montag	15.15 - 16.15 Uhr
S1	Montag	16.15 - 17.15 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

Rehasport – Krebsnachsorge

Sport ist gut gegen Krebs - nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch als Therapiemittel.

REHASPORT MIT/NACH BRUSTKREBSERKRANKUNG

- entgegenwirken eventueller Bewegungseinschränkungen nach einer Brust-OP und einer möglichen Antriebsarmut – der „Fatigue“ nach der Chemo- oder Strahlentherapie
- Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

NR.	Termin	Uhrzeit
BK3	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr
BK1	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr
BK2	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

Rehasport – Innere Erkrankungen

Indikationsspezifisches Bewegungstraining:

- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Steigerung der alltäglichen körperlichen Belastbarkeit
- gemeinsamer Austausch
- dosiertes Training
- Gewinnung neuen Selbstvertrauens und Lebensmutes

REHASPORT MIT ATEMWEGSERKRANKUNG

Bewegungsangebot bei Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, Lungenemphysem, COPD oder ähnlichen Krankheitsbildern.

NR.	Termin	Uhrzeit
LS1	Dienstag	14.30 - 15.30 Uhr
LS3	Dienstag	15.30 - 16.30 Uhr
LS2	Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

Innere Erkrankungen – Angebote in der Umgebung

REHASPORT MIT DIABETES

Regelmäßiges Training, um die Blutzuckerwerte zu optimieren und Risikofaktoren zu minimieren.

Regelmäßige Blutzucker- und Pulsmessungen.

Termin	Uhrzeit
Montag	16.00 - 17.30 Uhr
Freitag	15.00 - 16.30 Uhr (Sitzgymnastik)

Ort: Grundschule an der Pappelallee, Ulmenstr. 35

REHASPORT MIT HERZERKRANKUNG

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein dosiertes Herz-Kreislauf-Training unter ärztlicher Aufsicht.

Regelmäßige Pulskontrollen und Blutdruckmessungen.

NR.	Termin	Uhrzeit
ÜG 1	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr
TG 1	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr
ÜG 2	Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr
ÜG 3	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Sporthalle der Nikolaischule, Ostendorfallee 3

BERNIE REISEN

Immer auf der richtigen Spur!

Ihr Partner für individuelle Reisen und Transfers jeder Art.

» Linienverkehr
» Tagesfahrten
» Flughafentransfer
» Individuelle Gruppenreisen
» Firmen- und Vereinsreisen
» Klassen- und Studienfahrten
» Vermietung von Kleinbussen und Bullis

Bernie Reisen UG (haftungsbeschränkt)
Hörste | Öchtringhauser Str. 15 | 59558 Lippstadt
Fon +49 2941 13999 | Fax +49 2941 22294
Betriebsstätte: Am Siek 5, 59557 Lippstadt
info@bernie-reisen.de | www.bernie-reisen.de

Kontakt

Lippstädter Turnverein 1848 e.V.
Harkortweg 2b (Jahnplatz)
59555 Lippstadt
Telefon: 02941 - 58548
Email: info@ltvgesundheitssport.de
Internet: www.ltvgesundheitssport.de

Bürozeiten

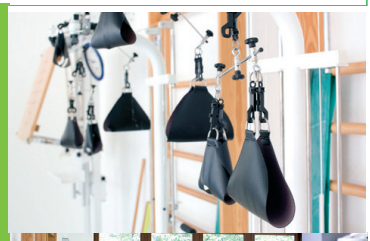
Montag	8.30 - 11.30 Uhr	|	15.00 - 17.00 Uhr
Dienstag	---	|	17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	8.30 - 14.00 Uhr		
Donnerstag	8.30 - 11.30 Uhr		
Freitag	8.30 - 11.30 Uhr		

Bankverbindung

Kreditinstitut:	Sparkasse Hellweg - Lippe
IBAN:	DE56 4145 0075 0430 0203 62
BIC:	WELADED1SOS

PANORAMA
Reha-Klinik für Orthopädie und Innere Medizin

- Orthopädie
  Schmerztherapie
  Traumatologie
- Innere Medizin
  Herz-Kreislauf-
  erkrankungen
- Rehabilitationssport in
  Partnerschaft mit dem
  Lippstädter Turnverein
  1848 e.V. (LTV)



Reha-Klinik Panorama GmbH * Eichenweg 3 - 5 * 59556 Lippstadt / Bad Waldliesborn
Therapieplanung * Telefon 0 29 41 - 8810 * Fax 0 29 41 - 8 22 48
info@reha-klinik-panorama.de * www.reha-klinik-panorama.de