

REHASPORT BEIM RTV

Rehasport ist ein Bewegungsprogramm, das speziell auf Ihre körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt ist. In unseren Sportgruppen soll die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und die Teilnehmer zum lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.



Ziele des Rehabilitationssports

- Koordination und Flexibilität verbessern
- das Selbstbewusstsein aufbauen
- Schmerzen lindern
- Ausdauer und Muskelkraft stärken
- mehr Mobilität im Alter erhalten
- Körpergewicht reduzieren
- Hilfe zur Selbsthilfe bieten



Persönliche Beraterin beim RTV

Rita Nickel
Telefon: 0 41 01 25 29 1

Sprechstunde

Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
RTV-Geschäftsstelle



Rellinger Turnverein von 1900 e.V.

Geschäftsführung: Dirk Feierbach
Hohle Straße 14
25462 Rellingen

Telefon: 0 41 01 22 67 0

Telefax: 0 41 01 25 86 4

E-Mail: info@rellinger-turnverein.de

Facebook: [@rellingerturnverein](https://www.facebook.com/@rellingerturnverein)

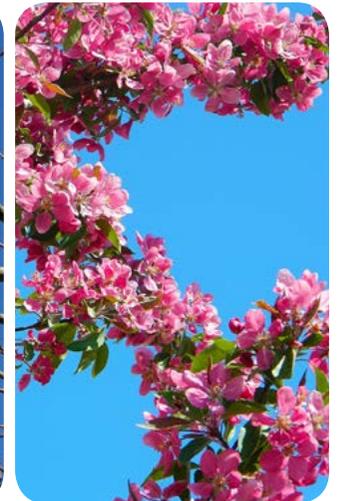
www.rellinger-turnverein.de

Öffnungszeiten

Mo. - Mi. und Fr. von 9.00 - 12.00 Uhr

Mo. von 18.30 - 19.30 Uhr

Empfohlen von



*Sport für
Generationen*



RELLINGER TURNVEREIN

von 1900 e.V.

Rehasport

Sport für Ihre Gesundheit

INFORMATIONEN

Wer kann Rehasport nutzen?

Menschen in jedem Alter mit körperlichen oder psychischen Einschränkungen sowie Personen mit bestehender oder drohender Leistungseinschränkung haben einen Anspruch auf Rehasport und die entsprechenden Leistungen.

Welche Kosten entstehen für mich?

Die **Teilnahme** mit einer ärztlichen Rehasportverordnung ist **kostenfrei** und bedarf keiner Vereinsmitgliedschaft. Der Rellinger Turnverein übernimmt für Sie die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

Sie möchten die Maßnahme am Rehasport auf **eigene Kosten** fortführen? Hierzu ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

Die Gebühren erfragen Sie bitte über die RTV-Geschäftsstelle.

Wie komme ich zum Rehasport?

Die niedergelassenen Ärzte können eine Rehasportverordnung ausstellen, die für den Arzt budgetfrei ist.

Die Verordnung muss anschließend von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden. Nachdem Sie die Bewilligung erhalten haben, können Sie mit der Rehasportverordnung in unsere Angebote vorbeikommen.



SPORTGRUPPEN

Diabetessport

Diabetes ist die Volksseuche unserer Tage und bildet zusammen mit Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen die „furchtbaren 4“. Eine spezielle Mischung aus Kraft und Ausdauerübungen kann dem vorbeugen und den Ausbruch eines Diabetes mit all seinen möglichen Folgen um Jahre verschieben. Zu Beginn und am Ende jeder Stunde erfolgt eine Blutzuckerspiegelmessung.

Zeit: Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum im Turnerheim
Hohle Straße 14, 25462 Rellingen

Rehatrainerin: Beate Ulich
Sport- und Bewegungstherapeutin
Fachgebiet Innere Erkrankungen

Sport nach Schlaganfall, Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen

Finden Sie den Weg zurück ins Leben und lernen vielfältige Bewegungs- und Kommunikationsmöglichkeiten kennen. Regelmäßiges Bewegungstraining erhält oder baut Kraft, Ausdauer und vieles mehr wieder auf.

Zeit: Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Saal im Turnerheim
Hohle Straße 14, 25462 Rellingen

Rehatrainerin: Rita Nickel
lizensierte Übungsleiterin Sport in der Rehabilitation
Fachgebiet Neurologie

Sport in der Krebsnachsorge

Gerade in der Krebsnachsorge sind Sport und Bewegungstherapie sehr wichtig. Sport stärkt die Leistungsfähigkeit. Sport gibt ein besseres Körpergefühl und reduziert die Niedergeschlagenheit.

Zeit: auf Anfrage in der RTV-Geschäftsstelle

Rehatrainerin: Rita Nickel
lizensierte Übungsleiterin Sport in der Rehabilitation
Fachgebiet Sport in der Krebsnachsorge

Orthopädie

Der Orthopädie-Rehasport richtet sich an Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates. Durch gezielte und schonende Übungen wird die Körperwahrnehmung und Haltung sowie die Förderung der Muskelkraft und der Muskelaufbau trainiert.

Zeit: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum im Turnerheim
Hohle Straße 14, 25462 Rellingen

Rehatrainerin: Beate Ulich
Sport- und Bewegungstherapeutin
Fachgebiet Innere Erkrankungen

