

## 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 rund um den Rehasport:

Rita Nickel

Telefon: 0 41 01 25 29 1

Sprechstunde nach Vereinbarung

Lassen Sie sich einen Termin geben!



### 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](mailto:info@rellinger-turnverein.de)

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

[www.rellinger-turnverein.de](http://www.rellinger-turnverein.de)

### Öffnungszeiten

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

Mo. von 17.00 - 19.00 Uhr  
(nur während der Schulzeit)

### Rehacafé beim RTV



Jeden **ersten Freitag im Monat** treffen sich die Rehatteilnehmer um **15.00 Uhr im RTV-Turnerheim** zum Klönschnack bei Kaffee und Tee.

*Sport für  
Generationen*

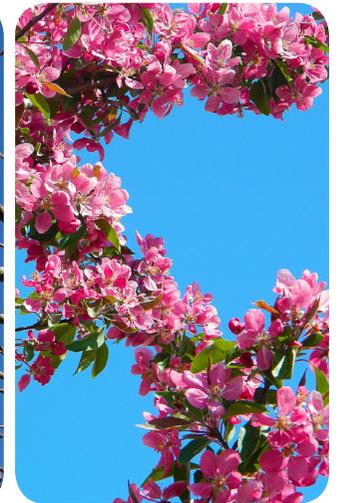


**RELLINGERTURNVEREIN**

von 1900 e.V.

# Rehasport

## Sport für Ihre Gesundheit



## 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.



## Diabetessport

Eine spezielle Mischung aus Kraft und Ausdauerübungen.

**Zeit:** Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr (Typ 2)  
Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr (Typ 1)  
**Ort:** Gymnastikraum/Saal im Turnerheim  
**Trainer:** Beate Ulisch/Rita Nickel

## Orthopädie

Durch gezielte und schonende Übungen wird die Körperwahrnehmung und Haltung sowie die Förderung der Muskelkraft und -aufbau trainiert.

**Zeit:** Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum im Turnerheim  
**Trainer:** Beate Ulisch/Rita Nickel

## Fibromyalgie

Wir wollen mit Hilfe von sanften Kraft-Ausdauer-Übungen den Körper in Bewegung bringen und Spannungen abbauen, um Schmerzen zu lindern oder ganz auszuschalten.

**Zeit:** Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr (SSH)  
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr (Gym.raum)  
**Ort:** Schmidt-Schaller-Halle/Gymnastikraum  
**Trainer:** Andrea Jetschiny/Rita Nickel

## Sport in der Krebsnachsorge

Sport und Bewegungstherapie sind sehr wichtig. Sport gibt ein besseres Körpergefühl und reduziert die Niedergeschlagenheit.

**Zeit:** auf Anfrage in der RTV-Geschäftsstelle oder direkt bei Rehatrainerin Rita Nickel  
Telefon: 04101 25291

## 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, 9.30 - 10.30 Uhr  
10.30 - 11.30 Uhr  
Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
16.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Saal im RTV-Turnerheim  
**Art:** Stuhl- und Sitzgymnastik  
**Trainer:** Rita Nickel

## Lungensport

Betroffene können im Lungensport lernen, durch Bewegungsübungen ihren Rhythmus zu finden. Eine Verengung der Atemwege führt zu Atemnot. Den Kreislauf von Atemnot und Bewegungseinschränkung aufzulösen ist der Ansatz des Lungensports.

**Zeit:** Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Schmidt-Schaller-Halle  
**Trainer:** Zsuzsa Nyari

