

DEIN REHASPORT

anerkannt + zertifiziert

Als Mitglied beim Rehabilitations- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein e.V. bietet der Rellinger Turnverein qualifizierten Rehasport an:

- Diabetessport
- Fibromyalgie
- Lungensport
- Orthopädie
- Sport in der Krebsnachsorge
- Sport nach Schlaganfall und anderen neurologischen Erkrankungen
- Ping Pong Parkinson

Information & Beratung:

Rita Nickel, Telefon 04101 25291



KONTAKT

RELLINGER TURNVEREIN VON 1900 E.V.
HOHLE STRASSE 14
25462 RELINGEN

TELEFON

04101 22 670
INFO@RELLINGER-TURNVEREIN.DE

SOCIAL MEDIA

@RELLINGERTURNVEREIN

HOMEPAGE

WWW.RELLINGER-TURNVEREIN.DE



REHA-SPORT

Sport für die Gesundheit



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	
09.30 - 10.30 Uhr Saal im Turnerheim Sport Neuro/Ortho Rita	11.00 - 12.00 Uhr SSH Lungensport Zsuzsa	10.00 - 11.00 Uhr Saal im Turnerheim Trostwege * Trauer & Sport Rita	11.00 - 12.30 Uhr SSH Tischtennis mit Handicap Jan Luca	17.00 - 18.00 Uhr Turnerheim Zug um Zug zu mehr Lebensqualität* Andreas und Rita
10.30 - 11.30 Uhr Saal im Turnerheim Sport Neuro/Ortho Rita	16.00 - 17.00 Uhr Gymnastikraum Diabetessport (Typ 2) Beate	18.00 - 19.00 Uhr SSH Fibromyalgie Rita	15.00 - 16.00 Uhr Saal im Turnerheim Sport Neuro/Ortho Rita	*Gedächtnis · Konzentration · Denkvermögen · Demenzprävention
18.00 - 19.00 Uhr Bücherrei Achtsamkeitstraining * Conny	17.00 - 18.00 Uhr Gymnastikraum Orthopädie Rita	18.15 - 19.15 Uhr SEW Tischtennis mit Handicap Jan Luca	16.00 - 17.00 Uhr Saal im Turnerheim Sport Neuro/Ortho Rita	FREITAG
*Depressionen, Stress, Angstzustände, Panikattacken, Atemübungen	17.45 - 18.45 Uhr Saal im Turnerheim Lungensport Zsuzsa	*Trostwege 1x monatlich kommen Silke und Willy zum Trauergespräch	17.00 - 18.00 Uhr Gymnastikraum Orthopädie Jörg	
			12.00 - 13.30 Uhr SSH Tischtennis mit Handicap Bodo	

Lizenzierte RTV - Trainer/innen:

- Rita
- Jörg
- ZsuZsa
- Beate
- Bodo
- Jan Luca
- Conny
- Andreas
- Silke

Was ist Rehasport?

Rehasport ist ein Bewegungsprogramm, das speziell auf die Diagnose abgestimmt ist. Ziel ist, eine Stabilisierung und Verbesserung des Selbstwertgefühls zu erreichen. Wer verordnet Reha-Sport? Die niedergelassenen Ärzte können eine Rehasportverordnung ausstellen.

Wer hat Anspruch auf Rehasport?

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

Welche Kosten entstehen als Teilnehmer?

Mit einer ärztlichen Rehasportverordnung ist die Teilnahme kostenlos. Teilnehmer ohne Verordnung müssen eine Mitgliedschaft im RTV beantragen und zahlen zusätzlich zum Grundbeitrag einen Spartenbeitrag von monatlich 5,00.- Euro.

Sport in der Krebsnachsorge:
Zeit auf Anfrage

Sportstätten

Alle Kurse ohne separaten Hinweis finden im Gymnastikraum des Turnerheims (oben), Hohle Str. 14 statt.

Saal: Turnerheim unten, Hohle Str. 14
SSH: Schmidt-Schaller-Halle, Jahnstr. 1
SEW: Sporthalle Ellerbeker Weg
SK: Sporthalle Krupunder
KTE: Kleine Turnhalle Egenbüttel
Bücherei: Appelkamp 8, Rellingen

