

## Ihre Ansprechpartner für unsere Rehasport Angebote:

Telefon: 02156 – 2200

E-Mail:  
[geschaeftsstelle@tv-anrath.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-anrath.de)

**Die Teilnahme ist mit einer  
ärztlichen Verordnung  
kostenfrei,  
alle Angebote können aber  
auch ohne Verordnung gegen  
Zahlung einer Kursgebühr  
genutzt werden.**

Nach Ablauf Ihrer Verordnung bieten wir  
zahlreiche Möglichkeiten, damit Sie sich weiter fit  
und bewegt halten können.

Dazu gehören unter anderem  
Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörpergymnastik,  
Pilates,  
Sitzgymnastik, Aqua Fitness und vieles mehr.  
Informationen zu den einzelnen Angeboten  
erhalten Sie ebenfalls über unsere  
Geschäftsstellen oder auf unserer Homepage  
[www.tvantb.de](http://www.tvantb.de).



**Turnverein Anrath 1899 e.V.**

**... mehr als nur Sport**

**Für Informationen und bei  
Fragen zu unseren  
Angeboten, wenden Sie sich  
gerne an unsere  
Geschäftsstelle:**

### Turnverein Anrath 1899 e.V.

Neersener Str. 53  
47877 Willich  
Telefon: 02156 – 2200  
Fax: 02156 – 109164

**E-Mail:**  
[geschaeftsstelle@tv-anrath.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-anrath.de)

Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

**VIActiv**  
Krankenkasse

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bewegt GESUND bleiben in NRW!

## REHASPORT-Angebote im Sportverein



# Was ist REHASPORT?

Rehabilitationssport ist als ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation im Sozialgesetzbuch IX §44 verankert. Der Landessportbund NRW zertifiziert die Angebote im Sportverein mit dem „DEUTSCHEN STANDARD REHASPORT“. Die qualitätsgesicherten Angebote werden vom Arzt indikationsspezifisch verordnet und von den Rehabilitationsträgern finanziert.

Ziel von REHASPORT ist es, durch Bewegung, Spiel und Sport Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern, um den Rehabilitationsprozess zu unterstützen. Gemeinsam in der Gruppe sollen die Krankheitsbewältigung gefördert, die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt sowie die Motivation zum langfristigen Sporttreiben geweckt werden.

Das soziale Miteinander und der gemeinsame Erfahrungsaustausch sind ebenso wichtig wie die körperlichen Effekte. Darüber hinaus können viele weitere Angebote im Sportverein genutzt werden. Der Sportverein kann eine neue sportliche und soziale Heimat werden.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und überzeugen Sie sich selbst!

## Bereich Innere Medizin

### Herzsport

Teilnehmer mit Erkrankungen des Herzkreislaufsystems, nach krankheitsbedingten Operationen oder Herzinfarkt können unter ärztlicher Aufsicht krankheitsorientiert sicher Sport treiben und in einen gesunden Alltag zurückfinden.

**Montag 20:00 – 21:00**

**Kleine Sporthalle  
Lise-Meitner-Gymnasium  
Zugang Neersener Str. 53  
Jutta Sauer**

### Lungensport

Die Belastbarkeit unserer Teilnehmer wird durch gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen verbessert, die Atmung durch gezielte Atemübungen und Ausdauerschulung erleichtert. Der Umgang mit Atemwegserkrankungen wie COPD oder Asthma wird durch das Erlernen von atemerleichternden Positionen und Techniken sicherer und der Verlauf kann abgemildert werden.

**Montag 17:00 – 18:00**

**Kleine Sporthalle  
Lise-Meitner-Gymnasium  
Zugang Neersener Str. 53  
Sina Lindner**

## Bereich Orthopädie

**Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoporose, Knie- oder Hüftgelenkersatz schmerzhafte Verspannungen?**

**Orthopädie in Anrath Sitzgymnastik**

**Donnerstag 11:00-12:00**

**Kursraum Pottebaum, Neersener Str. 4**

**Orthopädie in Neersen**

**Montag 18:00-19:00**

**NTB-Kursraum, Pappelallee 69, Neersen**

