

Ihre Ansprechpartner für unsere Rehasport Angebote:

Telefon: 02156 – 2200

E-Mail:
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.



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

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



Bewegt GESUND bleiben in NRW!

REHASPORT-Angebote im Sportverein



www.rehasupport.nrw

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

Dienstag 10:30-11:30

Kursraum Pottebaum, Neersener Str. 4

Orthopädie in Neersen

Montag 18:00-19:00

NTB-Kursraum, Pappelallee 69, Neersen

