

REHA-ZUSATZLEISTUNGEN

+ Angebote sind nur **mit Mitgliedschaft** (incl. Sonderkündigungsrecht) möglich, weil sie über den vertraglichen Rahmen mit den Kostenträgern hinaus gehen! Die Mitgliedsbeiträge reduzieren sich durch eine Rückerstattung.

+ FUNKTIONSTRAINING

+ FT-Sole-Wassergymnastik 32°C, 4% Sole
Isokinetisches Stabilisationstraining für Rücken, Gelenke, bei entlasteten Gelenken (Wasserauftrieb)

| | | | |
|----|-------------|------------------|-----------|
| Mi | 18.00-18.30 | Kurz. Sole-B.Bad | Fr. Loist |
| Mi | 18.30-19.00 | Kurz. Sole-B.Bad | Fr. Loist |
| Mi | 19.00-19.30 | Kurz. Sole-B.Bad | Fr. Loist |
| Mi | 19.30-20.00 | Kurz. Sole-B.Bad | Fr. Loist |
| Mi | 20.00-20.30 | Kurz. Sole-B.Bad | Fr. Loist |

+ REHABILITATIONSSPORT

+ Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining

Einweisung für einen **individuellen Trainingsplan** nach dem Aufwärmen in der Gruppe. Übungen zur Gymnastik u. Gerätetraining werden angepasst.

| | | | |
|----|-------------|-------------------|----------------|
| Mo | 19.00-20.30 | Motivo 1 Uelz.Str | Fr. Schulz |
| Di | 18.30-20.00 | Motivo 1 Uelz.Str | Biester/ Walta |
| Mi | 13.00-14.30 | Studio1 Kreidebg | Fr. Wenzel |
| Mi | 14.30-16.00 | Motivo 1 Uelz.Str | Hr. Lischewski |
| Do | 18.30-20.00 | Motivo 1 Uelz.Str | Fr. Loist |
| Do | 20.00-21.30 | Motivo 1 Uelz.Str | Fr. Loist |
| Fr | 11.45-13.15 | Motivo 1 Uelz.Str | Fr. Beer |
| Sa | 10.00-11.30 | Studio1 Kreidebg | Wenzel, KH, BB |

+ Reha-Training im Studio (9er-Karte)

Einweisung für einen **individuellen Trainingsplan** für zeitlich flexibles **computergestütztes** Gerätetraining ergänzend zu einer der o. g. Rehagruppe.

| | | | |
|----|-------------|-----------------|----------|
| Mi | 09.00-12.30 | Studio Kreidebg | Fr. Pahl |
|----|-------------|-----------------|----------|

Anmeldung: SP Kreideberg, Tel.: 04131/ 7797-91

PRÄVENTIONSKURSE

Kostenübernahme durch Krankenkassen
von i.d.R. 80% der Kurskosten (ohne ärztl. Verordnung). Die Kurse leisten auch eine gute Unterstützung in der Rehabilitation für Rehabilitationssport/ Funktionstraining.

Rückenschule & Rückentraining

Mit gezielter Funktionsgymnastik wird die Wirbelsäule stabilisiert. Sie lernen ein Heimübungsprogramm, Tipps zur Selbsthilfe bei Schmerzen und für problematische Tätigkeiten im Alltag.

- 1. Kurs **07.05.2020**, Do 11.00 Uhr, 8 x 1,5 Std.
 - 2. Kurs **29.10.2020**, Do 11.00 Uhr, 8 x 1,5 Std.
- Ort: Motivo 2, Sportpark Uelzener Str. 90
Leitung: Bernd Lischewski (Dipl. Sportwiss. Präv./ Reha.; DVGS-Rückenschulleiter)
Kosten: € 99,- (Mitglieder 95,-)

Anmeldung: SP Uelz.Str., T: 04131/ 7797-0/ -23

Weitere Präventionskurse

- Betriebliche Gesundheitsförderung • Yoga
- Anmeldung: SP Kreideberg, T: 04131/ 7797-91;
- z.B.: • Gerätgestütztes Training • Beckenboden-Rückentraining • Entspannungstraining • Aqua-Fitness • Aktiv Abnehmen

Qualitätssicherung

Die Angebote sind geprüft, zertifiziert und mehrfach ausgezeichnet:



Anpassungsprozesse im Körper

Der Körper hat die Fähigkeit sich auf Aktivitäten anzupassen. Mit gezielten Übungen kann man z.B. Rücken/ Gelenke stabilisieren, Ausdauer/ Bewegungsfunktionen/ Gleichgewicht (zur Sturz- Prophylaxe) verbessern. Leider gilt der Umkehrschluss bei Inaktivität auch. Viele Menschen leiden unter Krankheiten, die durch Bewegungsmangel oder Fehlbelastungen verursacht oder negativ beeinflusst wurden. **Jeder Körper** (gesund oder erkrankt) **braucht „gesundheitsfördernde“ Bewegung.**

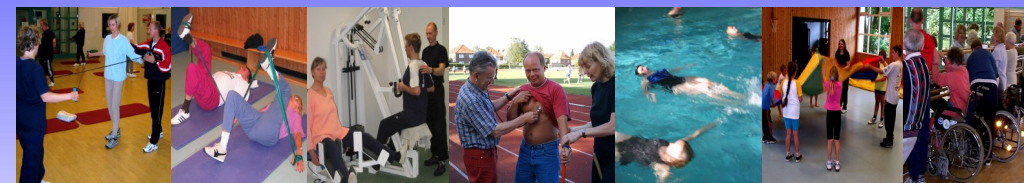


Übungsstätten * *Gymnastikmatte mitbringen; Schließung in den Schulferien*

- *GS Kreideberg (Grundschule) Ostpreußenring 125, 21339 LG, *Gymnastikraum (nicht Halle)*
- *GS Lüne (Grundschule) Am Domänenhof 9, 21337 LG, *i. d. Nähe von Kloster Lüne*
- *Johanneum (Gymnasium) Theodor-Heuss Str. 1, 21337 LG
- Kurzentrums LG Sole-Bewegungsbad (im Salü) Soltauer Str. 1-6, 21335 LG, *Eintritt kostenlos an der Salü-Kasse*
- *Oedeme-Schwimmbad, Oedemer Weg 94a, 21335 LG, *Eingang der Schule >re. abbiegen >li. durch zwei Glastüren, keine Straßenschuhe in die Umkleide*
- *Schule am Knieberg, Gym.-Raum, Oedemer Weg 79, 21335 LG, *Eingang der Schule >re. abbiegen*
- Sportpark Kreideberg, Studio 1, 2, Bad, Am Wienebütteler Weg 14, 21339 LG
- Sportpark Uelzener Str., Motivo 1, 2, Halle, Uelzener Str. 90, 21335 LG

REHA-Sportprogramm

116 Rehagruppen für 14 Erkrankungen für 4- bis 90-Jährige



Reha-Beratung

Bernd Lischewski (Dipl. Sportwiss. Präv./ Reha.)
Nina Loist (Dipl. Sportlehrerin Reha./ Behindertensport)
reha@mtv-treibund-lueneburg.de
www.mtv-treibund-reha.de

Persönliche Beratung

Reha-Büro, Uelzener Str. 90

Telefonische Beratung

04131/ 7797-23

Di, Do 09.30 - 10.30
Di 15.00 - 15.30

Mo, Mi 16.00 - 17.00
Di, Do, Fr 11.00 - 12.00

- 1) In der Beratung erhalten Sie Ihre Gruppen- bzw. Übungstermine, die auf der ärztlichen Verordnung basieren.
- 2) Danach müssen Sie ein Reha-Beratungsprotokoll (RB) unterschreiben und mit der Verordnung in der Geschäftsstelle abgeben: Mo, Mi 9.00 - 16.00, Fr 9.00 - 14.00 Uhr. Alternativ können Sie das RB von unserer Homepage runterladen und mit Angabe der Gruppe per Post senden.

ÄRZTLICHE VERORDNUNG

Nach medizinischem Ermessen kann jeder behandelnde Arzt zur Unterstützung der Therapie eine Verordnung (Formblatt 56) für Rehabilitationssport/ Funktionstraining ausstellen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen i.d.R. für 50 Übungseinheiten oder 12 Monate die Kosten, wodurch Sie ohne Mitgliedschaft üben können. Bei orthopädischen Erkrankungen ist sowohl Rehasport als auch Funktionstraining möglich. Flexible Verordnungen (VO) für Trocken- und/ oder Wassergymnastik für 1-2x/ Woche sind vorteilhaft. Mit einer 20er-Karte oder Mitgliedschaft kann man auch ohne VO teilnehmen oder nach der VO weitermachen.

Trocken- oder Wassergymnastik?

Bei Trockengymnastik (TG) können Alltagsbewegungen (z.B. Bücken, Heben, Gleichgewicht zur Sturz- Prophylaxe) besser geübt werden. Wer bei TG sehr schmerzempfindlich ist, kann bei der Wassergymnastik (WG) durch den Wasserauftrieb mit entlasteten Gelenken üben. Wer kälteempfindlich ist oder häufiger Infekte hat, sollte besser trocken üben. TG und WG können sich auch gut ergänzen.

Belastungsintensitäten: ① < ② < ③ < ④

REHABILITATIONSPORT

Bei ärztlicher Verordnung ohne Mitgliedschaft. Indikationen: Adipositas, Bechterew, Diabetes M., Atemwegs-, Herz-, Gefäß-, Rücken-, Gelenkerkrankungen, Fibromyalgie, Krebs, Neurologische Erkr., Osteoporose, Rheuma, Psychomotor. Entwicklungsstörung, Bewegungsapparat-Verletzung

Entwicklungsförderung für Kinder

Wahrnehmungs- & Bewegungstraining (Trocken)
Kreatives Ganzkörpertraining für psychomotor. Entwicklungsstörung, Rücken-Gelenksbeschwerden
Fr 14.45-15.30 Gruppe pausiert N.N. (4-6 J.)
Fr 15.30-16.15 Gruppe pausiert N.N. (4-10 J.)
Fr 16.15-17.00 Gruppe pausiert N.N. (ab11 J.)
Wassertraining & Schwimmen (5-16 J., Planung)
? ? Gruppe pausiert N.N.

Neurologische Sportgruppe

Sturz-Prophylaxe, Verbesserung v. Funktionen u. der allg. Kondition im Sitzen, Stehen, Gehen
Mi 12.30-13.30 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski

Herz- & Neurologische Hockergymnastik

nur für 50/120 ÜE Reha-Vo, keine 90 ÜE Herz-Vo Sturz-Prophylaxe, Verbesserung v. Funktionen u. der allg. Kondition im Sitzen, Stehen, Gehen
Mi 17.00-18.00 Motivo 2 Uelz.Str Fr. Christann

AVK- & Herzsport mit Arzt + Defibrillator ②

Verbesserung der pAVK, HKS-Funktionen mit Funktionsgymn., Gehtr., Beweg.spiele, Entspan.
Mi 17.00-18.00 Halle 1 Uelz. Str. Hr. Kubitz

Unsere betreuenden Ärzte beim Herzsport

Dres. med. Gerson, Haseloff, Hoffmann, von Kietzell, Loo, Pötzl, Sarnighausen, Schäfer, Schröder, Schüttele, Triebts

Herzsport mit Arzt + Defibrillator ③

Verbesserung der HKS-Funktionen mit Funktionsgymn., Geh-Lauftr., Beweg.spiele, Entspannung
Mi 17.00-18.00 Halle 2 Uelz. Str. Fr. Nielsen
Mi 17.00-18.00 Halle 3 Uelz. Str. Fr. Walta
Mi 18.00-19.00 Halle 2 Uelz. Str. Fr. Walta
Mi 18.00-19.00 Halle 3 Uelz. Str. Fr. Wenzel

Herz-Trainingsgruppe mit Arzt + Defibrillator ④

Verbesserung der HKS-Funktionen mit Funktionsgymn., Geh-Lauftr., Beweg.spiele, Entspannung
Mi 18.00-19.00 Halle 1 Uelz. Str. Fr. Christann

Reha-Nordic-Walking mit Arzt + Defibrillator ③

Verbesserung der allg. Kondition durch Gehtraining an der Ilmenau oder im Kurpark
Do 15.15-16.30 Motivo, Uelz.Str. Fr. Wenzel

Lungensport ②

Atemgymnastik u. Verbesserung der allg. Kondition durch Intervalltraining und Funktionsgymnastik
Di 12.30-13.30 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski
Mi 12.00-13.00 Studio2 Kreidebg Hr. Oelrich
Mi 16.00-17.00 Halle 2 Uelz. Str. Fr. Nielsen
Do 16.00-17.00 Studio2 Kreidebg Hr. Oelrich
Fr 15.00-16.00 Studio2 Kreidebg Hr. Parlowski

Reha-Konditionsspiele & -gymnastik ④

Verbesserung der allg. Kondition durch Bewegungsspiele u. Stabilisationstraining f. d. Rücken, Gelenke
Mo 17.30-18.30 Johanneum Hr. Oelrich

Reha-Aerobic & Rückengymnastik ④

Verbesserung der allg. Kondition durch Aerobic und Stabilisationstraining für den ganzen Rücken
Mo 18.00-19.00 GS Kreidebg GymR Fr. Krüger
Do 17.00-18.00 GS Lüne Fr. Schulz

Reha-Funktionsgymnastik 65+ (65-90 J.) ②

Sturz-Prophylaxe u. Stabilisationstraining für ganzen Körper im Sitzen, Stehen, Gehen (keine Matte)
Mo 11.00-11.45 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Loist
Mo 14.00-15.00 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski
Di 11.00-12.00 Studio2 Kreidebg Fr. Christann
Mi 13.30-14.30 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski
Do 12.00-12.45 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Sprenger
Do 12.45-13.30 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Sprenger
Do 13.45-14.30 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Bartsch
Fr 14.00-15.00 Studio2 Kreidebg Hr. Parlowski

Reha-Wirbelsäulengymnastik ③

Funktionsgymnastik stabilisiert den ganzen Rücken H-LWS, löst Verspannungen, verbes. Beweglichkeit
Mo 17.00-18.00 Schule Knieberg Fr. Bornemann
Mo 18.00-19.00 Schule Knieberg Hr. Lischewski
Mo 20.00-21.00 Schule Knieberg Hr. Lischewski
Di 10.00-11.00 Studio2 Kreidebg Fr. Christann
Di 14.30-15.30 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Christann
Di 20.15-21.15 Studio2 Kreidebg Fr. Weber
Do 10.00-11.00 Motivo 2 Uelz.Str Fr. Nielsen
Do 18.00-19.00 Schule Knieberg Fr. Kley
Do 19.00-20.00 Schule Knieberg Fr. Kley
Fr 09.00-10.00 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski

Osteoporose- & Wirbelsäulengymnastik ②

Sturz-Prophylaxe, Stabilisationstraining f. d. Rücken u. gegen Osteoporose auch auf d. Gymnastikmatte
Di 13.30-14.30 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Christann
Di 17.00-18.00 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Heckmann
Do 09.00-10.00 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Nielsen
Do 14.30-15.30 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Bartsch

HWS-Schultergymnastik

Funktionsgymnastik übt den Bereich Schultern- Nacken-Brust, B+LWS, lösen von Verspannungen
Di 11.30-12.30 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski
Do 17.00-18.00 Schule Knieberg Fr. Kley

Reha-Pilates & Rückengymnastik

Beckenbodentraining und Stabilisationstraining für den ganzen Rücken auch mit Pilatesübungen
Di 19.15-20.15 Studio2 Kreidebg Fr. Rückle

Reha-Yoga & Rückengymnastik

Verbesserung der Beweglichkeit durch Yoga und Stabilisationstraining für den ganzen Rücken
Mi 19.00-20.00 Studio2 Kreidebg Fr. Meißner

LWS-Beingymnastik

Stabilisationstraining für den Rücken und die Beine auch bei TEP auf der Gymnastikmatte
Mo 19.00-20.00 Schule Knieberg Hr. Lischewski
Fr 16.00-17.00 Studio2 Kreidebg N.N.

Reha-Rücken-Gelenkgymnastik ③

Stabilisationstraining für den Rücken und die Gelenke auf der Gymnastikmatte
Mo 17.00-17.45 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Christann
Mo 18.15-19.00 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Nielsen
NeuDi 08.30-09.15 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Loist ab 21.04.
Di 18.00-18.45 Johanneum Hr. Oelrich

Reha-Sport zur Krebs-Nachsorge (Planung) ②

Verbesserung von allg. Kondition, Funktionen, Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit, Schmerzreduktion
? ? Planung N. N.

T-Rena Gerätetraining

Nur mit Verordnung der Dt. Rentenversicherung!
Anmeldung: SP Kreideberg, Tel.: 04131/ 7797-91

Reha-Rückenschwimmen & W-Gym. 29°C ④

Verbesserung der allg. Kondition, isokinetisches Stabilisationstraining für Rücken u. Gelenke
Di 19.15-20.00 SP-Kreidebg-Bad Hr. Lischewski
Fr 19.30-20.15 SP-Kreidebg-Bad Fr. Rogge

Reha-Aquajogging & -gymnastik 29°C ④

Verbesserung der allg. Kondition, isokinetisches Stabilisationstraining für Rücken u. Gelenke
Mo 21.00-21.45 Oedeme Bad Hr. Mondorf, HK
Mi 20.00-20.45 Oedeme Bad Fr. Biester, MM
Mi 20.45-21.30 Oedeme Bad Fr. Biester, MM

Reha-Wassergymnastik 29°C ③

Isokinetisches Stabilisationstraining für Rücken, Gelenke, bei entlasteten Gelenken durch Wasserauftrieb
Mo 08.30-09.15 SP-Kreidebg-Bad Fr. Loist
Mo 09.15-10.00 SP-Kreidebg-Bad Fr. Loist
Mo 13.45-14.30 Oedeme Bad Fr. Blau

Reha-Wassergymnastik 29°C ③

Mo 18.45-19.30 SP-Kreidebg-Bad Hr. Nerckamp
Mo 19.30-20.15 SP-Kreidebg-Bad Hr. Nerckamp ab 21.04.
NeuDi 15.30-16.15 Oedeme Bad Fr. Biester/ Blau
Di 16.00-16.45 SP-Kreidebg-Bad Fr. Loist
Di 16.15-17.00 Oedeme Bad Fr. Biester/ Blau
Di 17.15-18.00 SP-Kreidebg-Bad Hr. Lischewski
③ Di 18.30-19.15 SP-Kreidebg-Bad Hr. Lischewski
Di 21.00-21.45 Oedeme Bad Fr. Baxmann/ SS
Mi 10.15-11.00 SP-Kreidebg-Bad Fr. Loist
Mi 11.00-11.45 SP-Kreidebg-Bad Fr. Loist
Mi 16.00-16.45 SP-Kreidebg-Bad Fr. Sprenger
Mi 16.45-17.30 SP-Kreidebg-Bad Fr. Sprenger
③ Do 10.45-11.30 Oedeme Bad Fr. Rogge
Do 11.30-12.15 Oedeme Bad Fr. Rogge
Do 15.00-15.45 SP-Kreidebg-Bad Fr. Baxmann
Do 15.45-16.30 SP-Kreidebg-Bad Fr. Baxmann
③ Do 17.00-17.45 SP-Kreidebg-Bad Fr. Wenzel
Do 17.45-18.30 SP-Kreidebg-Bad Fr. Wenzel
Do 18.30-19.15 SP-Kreidebg-Bad Fr. Rick, ASM,VB
Do 19.15-20.00 SP-Kreidebg-Bad Fr. Rick, ASM,VB
③ Fr 18.00-18.45 SP-Kreidebg-Bad Fr. Rogge
Fr 18.45-19.30 SP-Kreidebg-Bad Fr. Rogge
Fr 20.00-20.45 Oedeme Bad Blau, Kubitz, SS
Fr 20.45-21.30 Oedeme Bad Blau, Kubitz, SS

FUNKTIONSTRAINING

Bei ärztlicher Verordnung ohne Mitgliedschaft. Indikationen: Rücken-, Gelenkerkrankungen, Bechterew, Fibromyalgie, Osteoporose, Rheuma

FT-Funktionsgymnastik 65+ (65-90 J.) ②

Sturz-Prophylaxe u. Stabilisationstraining für ganzen Körper im Sitzen, Stehen, Gehen (keine Matte)
Mo 11.45-12.30 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Loist
Mi 14.30-15.15 Studio1 Kreidebg Fr. Wenzel
Fr 10.00-10.45 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski

FT-Rücken-Gelenkgymnastik ③

Stabilisationstraining für den Rücken und die Gelenke auf der Gymnastikmatte
Mo 18.00-18.45 Halle Uelz.Str.90 Fr. Christann
Di 18.30-19.15 Studio2 Kreidebg Fr. Rückle
Mi 15.00-15.45 Schule Knieberg Fr. Bartsch
Do 08.15-09.00 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski
Fr 17.00-17.45 Studio2 Kreidebg Fr. Bartsch, N.N.

FT-Wassergymnastik ③

Isokinetisches Stabilisationstraining für Rücken, Gelenke, bei entlasteten Gelenken (Wasserauftrieb)
Mo 10.00-10.30 SP-Kreidebg-Bad Fr. Loist
Mo 17.45-18.15 SP-Kreidebg-Bad Kalsow, KR, EH
Mo 18.15-18.45 SP-Kreidebg-Bad Kalsow, KR, EH
Di 15:30-16:00 SP-Kreidebg-Bad Fr. Loist
Di 16.45-17.15 SP-Kreidebg-Bad Fr. Loist
Di 18.00-18.30 SP-Kreidebg-Bad Hr. Lischewski
Di 20.00-20.30 Oedeme Bad Fr. Schulz, BB
Di 20.30-21.00 Oedeme Bad Fr. Schulz, BB
Mi 08.45-09.15 Oedeme Bad Hr. Lischewski
Mi 09.15-09.45 Oedeme Bad Hr. Lischewski
Do 16.30-17.00 SP-Kreidebg-Bad Hr. Kalsow, BB