

## 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, b. Alternativzeiten im SPK-Bad

Mi	18.00-18.30	bis zur Kurzentrum-Öffnung:
Mi	18.30	Mi 17.35/ 18.00/ 18.35/ 19.00/ 19.35
Mi	19.00-19.30	
Mi	19.30-20.00	Kurz. Sole-Bad
Mi	20.00-20.30	Kurz. Sole-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	19.15-20.30	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	18.30-19.55	Motivo 1 Uelz.Str	Fr. Loist
Do	20.05-21.30	Motivo 1 Uelz.Str	Fr. Loist
Fr	12.00-13.30	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 **29.10.2020**, Do 12.00 Uhr, 8 x 1,5 Std.
2. Kurs **15.04.2021**, Do 12.00 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:



### Reha-Übungsleiter und Ärzte gesucht

Das **Honorar** ist **steuerfrei** möglich. Die Beschäftigung für **ÜL** ist ab 1 Std./ Woche und für **Ärzte** ab 1 Std./ Quartal möglich.

### 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
- Kurzentrum 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 Wie nebütteler 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** [reha@mtv-treibund-lueneburg.de](mailto:reha@mtv-treibund-lueneburg.de)  
[www.mtv-treibund-reha.de](http://www.mtv-treibund-reha.de)

Bernd Lischewski (Dipl. Sportwiss. Präv./ Reha.)  
Nina Loist (Dipl. Sportlehrerin Reha./ Behindertensport)

**Telefonische Beratung**  
Reha-Büro, Uelzener Str. 90

Di, Do 09.30 - 10.30  
Di 15.00 - 15.30

**Telefonische Beratung**  
04131/ 7797-23

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

Beratungszeiten reduzieren sich in den Schulferien, siehe Homepage.

- 1) In der Beratung erhalten Sie Ihre Gruppentermine basierend auf der ärztlichen Verordnung (VO), die Sie vom Kostenträger genehmigen lassen müssen.
- 2) Danach müssen Sie ein Reha-Beratungsprotokoll (RB) unterschreiben und mit der VO in der Geschäftsstelle im 1. OG 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.

**Corona-Schutzmaßnahmen** müssen unter Berücksichtigung von Aktualisierungen eingehalten werden, Stand 22.6.20: **Abstandsregel, Atemschutz-Maske** bei An-/ Abreise (Sport ohne AM), **Hygienemaßnahmen, Übungszeiten-Änderung**

## 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 kalteempfindlich ist oder häufiger Infekte hat, sollte besser trocken üben. TG und WG können sich auch gut ergänzen.

**Belastungsintensitäten:** ① < ② < ③ < ④

## REHABILITATIONSSPORT

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 ③  
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) ③  
? ? Gruppe pausiert N.N.

### Neurologische Sportgruppe

Sturz-Prophylaxe, Verbesserung v. Funktionen u. der allg. Kondition im Sitzen, Stehen, Gehen ①  
Mi 12.30-13.20 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 ①  
Mi 17.00-17.55 Motivo 2 Uelz.Str Fr. Christann

### AVK- & Herzsport mit Arzt + Defibrillator ②

Verbesserung der pAVK, HKS-Funktionen mit Funktionsgymn., Gehtr., Beweg.spiele, Entspan. ②  
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 17.00-17.55 Halle 2 Uelz. Str. Fr. Nielsen  
Mi 17.00-17.55 Halle 3 Uelz. Str. Fr. Walta  
Mi 18.00-18.55 Halle 2 Uelz. Str. Fr. Walta  
Mi 18.00-18.55 Halle 3 Uelz. Str. Fr. Wenzel

### Herz-Trainingsgruppe mit Arzt + Defibrillator ④

Verbesserung der HKS-Funktionen mit Funktionsgymn., Geh-Lauftr., Beweg.spiele, Entspannung  
Mi 18.00-18.55 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 12.30-13.20 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski  
Mi 12.00-12.50 Studio2 Kreidebg Hr. Oelrich  
Mi 16.00-16.50 Halle 2 Uelz. Str. Fr. Nielsen  
Do 16.00-16.50 Studio2 Kreidebg Hr. Oelrich  
Fr 15.00-15.50 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 Hr. 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 14.00-14.50 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski  
Di 11.00-11.50 Studio2 Kreidebg Fr. Christann  
Mi 13.30-14.20 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski  
Do 12.15 13.00 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Sprenger  
Do 13.10-13.55 Motivo 2 Uelz.Str Fr. Sprenger  
Do 13.45-14.30 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Bartsch  
Fr 14.00-14.50 Studio2 Kreidebg Hr. Parlowski

### Reha-Wirbelsäulengymnastik ③

Funktionsgymnastik stabilisiert den ganzen Rücken H-LWS, löst Verspannungen, verbes. Beweglichkeit  
Mo 17.00-17.50 Schule Knieberg Fr. Bornemann  
Mo 18.00-18.50 Schule Knieberg Hr. Lischewski  
Mo 20.00-20.50 Schule Knieberg Hr. Lischewski  
Di 10.00-10.50 Studio2 Kreidebg Fr. Christann  
Di 14.30-15.20 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Christann  
Di 20.15-21.05 Studio2 Kreidebg Fr. Weber  
Do 10.10-11.00 Motivo 2 Uelz.Str Fr. Nielsen  
Do 18.00-18.50 Schule Knieberg Fr. Kley  
Do 19.00-19.50 Schule Knieberg Fr. Kley  
Fr 09.00-09.50 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski

### Osteoporose- & Wirbelsäulengymnastik ②

Sturz-Prophylaxe, Stabilisationstraining f. d. Rücken u. gegen Osteoporose auch auf d. Gymnastikmatte  
Di 13.30-14.20 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Christann  
Di 17.05-17.55 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Heckmann  
Do 09.10 10.00 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Nielsen  
Do 14.30-15.20 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Bartsch

### HWS-Schultergymnastik

Funktionsgymnastik übt den Bereich Schultern- Nacken-Brust, B+LWS, lösen von Verspannungen  
Di 11.30-12.20 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski  
Do 17.00-17.50 Schule Knieberg Fr. Kley

### Reha-Pilates & Rückengymnastik ③

Beckenbodentraining und Stabilisationstraining für den ganzen Rücken auch mit Pilatesübungen  
Di 19.15-20.05 Studio2 Kreidebg Fr. Rückle

### Reha-Yoga & Rückengymnastik ③

Verbesserung der Beweglichkeit durch Yoga und Stabilisationstraining für den ganzen Rücken  
Mi 19.00-19.50 Studio2 Kreidebg Fr. Meißner

### LWS-Beulgymnastik ③

Stabilisationstraining für den Rücken und die Beine auch bei TEP auf der Gymnastikmatte  
Mo 19.00-19.50 Schule Knieberg Hr. Lischewski  
Fr 16.00-16.50 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  
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 01.09.  
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  
Fr 20.45-21.30 Oedeme Bad Blau, Kubitz

## 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 12:00-12.40 Motivo 1 Uelz.Str Fr. Loist  
Mi 14.30-15.05 Studio1 Kreidebg Fr. Wenzel  
Fr 10.00-10.35 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski

### FT-Rücken-Gelenkgymnastik ③

Stabilisationstraining für den Rücken und die Gelenke auf der Gymnastikmatte  
Mo 18.00-18.35 Halle Uelz.Str.90 Fr. Christann  
Di 18.30-19.10 Studio2 Kreidebg Fr. Rückle  
Mi 15.00-15.40 Schule Knieberg Fr. Bartsch  
Do 08.15-08.55 Motivo 1 Uelz.Str Hr. Lischewski  
Fr 17.00-17.40 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