

TV Schiefbahn 1899 e.V.



Bilder: Bilddatenbank LSB NRW Copyright

REHA-SPORT- ANGEBOTE



Stand: 12.2022

Inhaltsverzeichnis

Seite 3	Was ist Reha-Sport?
Seite 4	Wochenkalender (Peter-Bäumges-Halle)
Seite 5	Angebote Variobad und Begegnungsstätte Schiefbahn
Seite 6-8	Gruppenbeschreibung (Ange- bote nur im Stehen, Sitzen, Gehen)
Seite 9-10	Gruppenbeschreibung (Ange- bote auch auf dem Boden)
Seite 11	Die Sportstätten
Seite 12	Kontakt und Geschäftsstelle

Was ist Reha-Sport?

Rehabilitationssport (Reha-Sport), ist eine Gesundheitsleistung, die in sportlichen Gruppenübungen stattfindet. Ziel ist es, Menschen mit Behinderung oder Menschen, die von einer Behinderung bedroht werden, wieder in das Alltags- und Berufsleben einzugliedern.

Rehabilitationssport ist ein Konzept, das durch sportliche Mittel und sportlich ausgerichtete Spiele körperlichen Einschränkungen positiv entgegenwirkt. Primär sollen Patienten mehr Kraft, Ausdauer oder koordinative Fähigkeiten erlangen. Dies wird durch unterschiedlichste Aktivierungs- und Bewegungsübungen erreicht, oft unterstützt durch eine Auswahl von kleineren Sportgeräten (wie z. B. Bälle, Therabänder, Hanteln etc.).

Zu den meist in Anspruch genommenen Rehasportkursen zählen u.a.:

- Gymnastikgruppen und Wassergymnastikgruppen
- Herzsportgruppen
- Lungensportgruppen
- Neurologiegruppen

Wie bekommen Sie eine Verordnung für Rehabilitationssport?

Ein Rehasport-Rezept wird vom Arzt ausgestellt - mittels einer Rehasport-Verordnung und durch das Formular 56 (Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport). Anhand der festgestellten Indikation wird Rehasport gerne als Alternative zur Heilmittelbehandlung verschrieben.

Deshalb sind Rehasportler überwiegend Patienten, die sich in ärztlicher Behandlung befinden. Die anfallenden Kosten für eine Rehasport-Verordnung tragen dabei zu 100% die Gesetzlichen Kostenträger.

Die Gültigkeit einer Rehasport-Verordnung umfasst - je nach Diagnose - maximal 6, 12, 18 bzw. 36 Monaten. Grundsätzlich beginnt der Anspruch auf Rehasport mit Ausstellung der Verordnung. Diese bedarf aber zuerst einer Genehmigung durch den Kostenträger bzw. eines passenden Sportangebotes.

Wichtig: Rehasport-Verordnungen, die von der Deutschen Rentenversicherung oder der ARGE Krebsbekämpfung ausgestellt wurden, müssen **innerhalb von 3 Monaten begonnen** werden.

Übrigens: Eine freiwillige Teilnahme an den Rehasport-Gruppen als Selbstzahler ist natürlich ebenfalls möglich.



Wochentag	Uhrzeit	Angebot
Montag	07.45 - 08.45 Uhr	Ganzkörperfitness
	12.00 - 13.00 Uhr	Rückenfit
	13.00 - 14.00 Uhr	Rückenfit
	14.00 - 15.00 Uhr	Rundum fit - Schwerpunkt Osteoporose
	15.00 - 16.00 Uhr	Schulter-Nacken-Fit
	17.00 - 18.30 Uhr	Koronargruppe
Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	Rundum fit - Schwerpunkt Hüfte + Knie
	13.00 - 14.00 Uhr	Fit im Alter 80+
	14.00 - 15.00 Uhr	Rundum fit - Starke Lunge
	16.00 - 17.00 Uhr	Ganzkörperfitness
	18.45 - 20.15 Uhr	Koronargruppe
Mittwoch	10.45 - 11.45 Uhr	Sitzgymnastik
	11.45 - 12.45 Uhr	Sitzgymnastik
	13.00 - 14.00 Uhr	Neurologie-Gruppe
	17.30 - 18.30 Uhr	Rückenfit
Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Neurologie-Gruppe
	11.00 - 12.00 Uhr	Ganzkörperfitness
	12.00 - 13.00 Uhr	Rundum fit - Starke Lunge
	13.00 - 14.00 Uhr	Rundum fit - pAVK (Grad 1 + 2)
	14.00 - 15.00 Uhr	Seniorenfit
	16.15 - 17.15 Uhr	Fit 50 +
	17.15 - 18.15 Uhr	Fit 50 +
Freitag	08.00 - 08.45 Uhr	Rückenfit
	08.45 - 09.30 Uhr	Rückenfit
	11.30 - 12.30 Uhr	Fit + Mobil 2. Lebenshälfte
	12.30 - 14.00 Uhr	Sitzgymnastik mit Yoga-Elementen
	17.00 - 18.00 Uhr	Rückenfit
	18.00 - 19.00 Uhr	Rückenfit

Wassergymnastik

Trainingsort:
Variobad der De Bütt
Zum Schwimmbad 1, 47877 Willich



Wassergymnastik bieten wir von Montag bis Samstag zu verschiedenen Uhrzeiten an:

- Wassergymnastik im Flachwasser (1,20/1,35 m)
- Wassergymnastik im Tiefwasser (1,80 m)
- Wassergymnastik in gemischten Gruppen
- Wassergymnastik für Frauen
- Wassergymnastik für islamische Damen
- Wassergymnastik für Ältere
- Wassergymnastik für Jüngere

Die meisten Gruppen sind auch als Rehabilitationssport zertifiziert.

Bilder: Bilddatenbank LSB NRW Copyright

Gut zu wissen:

Wassergymnastik als Rehabilitationssport ist sehr gefragt. Leider wird das Angebot aufgrund von Badschließungen immer kleiner. Freie Plätze sind daher **selten kurzfristig** zu finden. Man muss sich auf längere Wartezeiten einstellen. Aus diesem Grund ist **IMMER** eine vorherige Kontaktaufnahme nötig.

Alternativ empfehlen wir (zumindest vorübergehend) **die Teilnahme an einem unserer „Land“-Angebote** (siehe Seite 4) - **das ist immer noch besser, als gar nichts zu tun!**

Sitzgymnastik



Trainingsort:
Begegnungsstätte der Caritas
Hochstr. 67, 47877 Willich-Schiefbahn

Wochentag

Uhrzeit

Angebot

Montag

12.00-13.00 Uhr
13.00-14.00 Uhr

Sitzgymnastik
Sitzgymnastik

Sitzgymnastik auf dem Stuhl dient dazu, Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder sie zu steigern und sich grundsätzlich fit zu halten. Es werden (hauptsächlich im Sitzen) alle Gelenke mobilisiert, die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt und die Kraft gefördert. Dazu wird die Atmung bewusst eingebunden.

Alle Übungen lassen sich auch gut zu Hause wiederholen. Manchmal reichen nur 10 Minuten täglich, um die körperliche Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern.

Gruppenbeschreibung - Übungen nur im Stehen, Gehen oder Sitzen

Rundum fit - Schwerpunkt Osteoporose

In dieser Gruppe wird gezielt mit knochenstärkenden Übungen dem Knochenabbau entgegengewirkt. Durch den Wechsel von Druck- und Zugbelastungen wird der Knochen angeregt, neue Knochenmasse zu bilden. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie auch im Alltag und zu Hause leicht umzusetzen sind. Regelmäßige Reize sind wichtig, um dauerhaft Erfolg zu erzielen. Die Übungen werden individuell nach den eigenen Möglichkeiten ausgelegt und sind für jede Altersgruppe geeignet.

Trainingszeit: Montag 14.00 - 15.00 Uhr

Schulter-Nacken-Fit

Beim Schulter-Nacken-Fit stärken und dehnen wir gezielt die betroffene, oft auch schmerzende Muskulatur. Durch den Kraftaufbau und die Dehnung wird die Körperhaltung verbessert und somit den Verspannungen entgegengewirkt. Wir mobilisieren die Halswirbelsäule und den Schulterbereich mit individuell angepassten Übungen und sorgen dadurch für mehr Beweglichkeit. Insgesamt wird durch die regelmäßigen Übungen die körperliche Fitness und damit der Lebensalltag verbessert.

Trainingszeit: Montag 15.00 - 16.00 Uhr

Fit im Alter 80+

Auch und gerade für ältere Menschen ist Bewegung sehr wichtig. Mit fortschreitendem Alter trauen sich viele nicht mehr zu, alltägliche Bewegungen durchzuführen. Fähigkeiten wie die Dehnbarkeit, die Koordination und das Gleichgewicht halten werden als unsicher empfunden. Das Training hilft, Selbstsicherheit zu gewinnen und dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken. Umgesetzt wird dies mit abwechslungsreichen gymnastischen Übungen und kleinen Spielen.

Trainingszeit: Dienstag 13.00 - 14.00 Uhr

Sitzgymnastik / Sitzgymnastik mit Yoga-Elementen

Wer nicht mehr längere Zeit stehen oder gehen kann, hat dennoch die Möglichkeit, durch gezielte Gymnastik die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Hauptsächlich im Sitzen werden alle Gelenke mobilisiert, die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt und die Kraft gefördert. Dazu wird die Atmung bewusst eingesetzt.

Trainingszeiten:

Montag 12.00 - 13.00 Uhr

Montag 13.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch 10.45 - 11.45 Uhr

Mittwoch 11.45 - 12.45 Uhr

Bei der Sitzgymnastik mit Yoga-Elementen werden zusätzlich viele Yoga-Übungen eingebaut.

Freitag 12.30 - 14.00 Uhr

Gruppenbeschreibung - Übungen nur im Stehen, Gehen oder Sitzen

Neurologie-Gruppen (für z. B. Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Neuropathie)

Wie bleibe/werde ich fit und beweglich? Das ist eines der wichtigsten Themen für Patienten mit Schlaganfall, Parkinson oder Multipler Sklerose. Tatsächlich wirkt sich Sport auch bei diesen Erkrankungen positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus.

Koordinationsübungen, Gleichgewichts- und Krafttraining gehören ebenso dazu wie Gehirnjogging und Traumreisen. Das Trainieren in der Gruppe hilft, sich zu motivieren und mit Spaß dabei zu sein.

Trainingszeiten:

Mittwoch 13.00 - 14.00 Uhr

Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr

Rundum fit - Starke Lunge

Leichteres Atmen Dank Lungensport - das ist Ziel der Gruppen „Rundum fit - Starke Lunge“.

Gezielte gymnastische Übungen können die Atemmuskulatur unterstützen, die z. B. durch COPD oder Asthma beeinträchtigt ist und dadurch eine deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. Beim Lungensport werden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, Koordination, Beweglichkeit und Muskelaufbau trainiert, um die Belastbarkeit und Ausdauer zu stärken. Gleichzeitig wird die richtige Atmung in Belastungsphasen geübt.

Trainingszeiten:

Dienstag 14.00 - 15.00 Uhr

Speziell die Donnerstags-Gruppe ist auch für Betroffene geeignet, die Sauerstoffgeräte benötigen.

Donnerstag 12.00 - 13.00 Uhr

Rundum fit - pAVK (Grad 1 + 2)

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (umgangssprachlich Schaufensterkrankheit genannt) ist eine Durchblutungsstörung der Beine.

Durch ein kontrolliert angeleitetes Geh- und Funktionstraining, Gymnastik, Koordinationstraining sowie Dehnung und Entspannung soll dem entgegengewirkt werden.

Trainingszeit: Donnerstag 13.00 - 14.00 Uhr

Gruppenbeschreibung - Übungen nur im Stehen, Gehen oder Sitzen

Seniorenfit

Ohne Bewegung lassen wichtige körperliche Funktionen nach. Die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglich und die Standsicherheit lässt nach. Seniorenfit soll den Teilnehmer*innen wieder Freude an der Bewegung vermitteln.

Unter Berücksichtigung der wichtigen Faktoren Beweglichkeit, Selbstständigkeit, Sicherheit und Stärke stabilisiert sich das allgemeine gesundheitliche Wohlbefinden.

Trainingszeit: Donnerstag 14.00 - 15.00 Uhr

Fit + mobil in der 2. Lebenshälfte

Dieses Training beinhaltet ein sanftes Training für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Das Halte- und Bewegungssystem des Körpers wird durch ruhige und effektive Übungen einerseits stabilisiert und andererseits mobilisiert.

Mit Gleichgewichtsübungen wird die Bewegungssicherheit trainiert und der eigene Körper bewusster wahrgenommen.

Trainingszeit: Freitag 11.30 - 12.30 Uhr

Koronarsport / Sport bei Diabetes

Regelmäßiges Training ist Teil einer ganzheitlichen Therapie bei Herzerkrankungen und Diabetes. Durch Gymnastik, Ausdauertraining und Spiele wird das Körperbewusstsein und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gefördert. Die körperliche Fitness erhöht die Belastbarkeit und das Wohlbefinden.

Wichtig: Bei den Herzsportgruppen ist immer ein Arzt anwesend, Notfallausrüstung wie Notfallkoffer und Defibrillator sind ebenfalls ständig vor Ort.

Trainingszeiten:

Montag 17.00 - 18.30 Uhr

Dienstag 18.45 - 20.15 Uhr

Gruppenbeschreibung - Übungen auch auf dem Boden

Ganzkörperfitness

Ganzkörperfitness ist ein umfassendes Training, bei dem ALLE Körperregionen wie Rumpf, Rücken, Schulter, Arme und Beine angesprochen werden.

Zu den Trainingseinheiten gehören Gleichgewichtstraining, Kräftigungsübungen sowie Schulung von Koordination und Ausdauer.

Hierzu gibt es Übungen im Stehen, Gehen oder auf der Gymnastikmatte. Kleine Sportgeräte wie Hanteln, Bälle oder Therabänder sind immer mit dabei.

Entspannungsübungen zum Ende der Stunde runden das Programm ab.

Trainingszeiten:

Montag 07.45 - 08.45 Uhr

Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag 11.00 - 12.00 Uhr

Rückenfit

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die häufig durch Bewegungsmangel, einseitige Belastung am Arbeitsplatz oder Übergewicht entstehen.

Die Rückengymnastik trainiert nicht ausschließlich die Rückenmuskulatur. Auch wenn manche Übungen nicht nach Rückengymnastik aussehen, haben sie doch den Zweck, die zur Unterstützung der Wirbelsäule nötigen Muskeln zu stärken, ausdauernd und dehnbar zu machen. Dazu gehören z. B. auch die Bauch- und Beinmuskeln.

Gezielte, abwechslungsreiche Gymnastik und Vermittlung von rückengerechtem Verhalten im Alltag ist Grundlage der Rückenfit-Angebote.

Trainingszeiten:

Montag 12.00 - 13.00 Uhr

Montag 13.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr

Freitag 08.00 - 08.45 Uhr

Freitag 08.45 - 09.30 Uhr

Freitag 17.00 - 18.00 Uhr

Freitag 18.00 - 19.00 Uhr

Rundum fit - Schwerpunkt Hüfte + Knie

In diesem Angebot liegt das Hauptaugenmerk in der Mobilisierung und Kräftigung von Hüfte und Knie. Aber auch Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen wird mit dem Training entgegengewirkt. Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet.

Trainingszeit: Dienstag 12.00 - 13.00 Uhr

Gruppenbeschreibung - Übungen auch auf dem Boden

Fit 50+

Ziel von Fit 50+ ist es, die Fitness und Beweglichkeit zu stärken, um Altersbeschränkungen vorzubeugen. Das gezielte Trainieren von Kraft, Dehnungsfähigkeit und Koordination kann dem Auftreten von Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandene Einschränkungen verbessern.

Dabei werden abwechslungsreiche Elemente aus Gymnastik, Faszientraining und Pilates angeboten, mit und ohne Kleingeräte. Viel Spaß an der Bewegung und zusätzliche Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Trainingszeiten:

Donnerstag 16.15 - 17.15 Uhr

Donnerstag 17.15 - 18.15 Uhr

Die Sportstätten

Peter-Bäumges-Halle

Jahnstr. 1, 47877 Willich-Schiefbahn

Die vereinseigene Peter-Bäumges-Halle befindet sich im Vereinsheim des TV Schiefbahn. Hier finden Sie auch die Geschäftsstelle (auf der linken Seite des Gebäudes).

Die Halle ist eine hohe, lichtdurchflutete Gymnastikhalle mit ausreichend Platz für alle Teilnehmer. Die gute Belüftung wird zusätzlich durch eine Luftfilteranlage ergänzt.



Zum Training mitzubringen sind Hallensportschuhe und bequeme Sportkleidung. Statt der Sportschuhe sind teilweise auch Stoppersocken oder Barfußtraining möglich. Werden in einer Sportgruppe Übungen auf dem Boden durchgeführt, sollten Sie eine eigene Gymnastikmatte (alternativ ein großes Handtuch) mitbringen.

Variobad in der De Bütt

Zum Schwimmbad 1, 47877 Willich

Das Variobad ist ein großes Becken mit Hubboden, das über einen separaten Zugang an der linken hinteren Seite des Schwimmbadgebäudes verfügt (Richtung Parkplatz Freizeitzentrum). Das Becken ist durch eine große Glasfront vom eigentlichen Schwimmbadbetrieb abgetrennt, so dass die Gruppen in Ruhe trainieren können.

Die Teilnehmer treffen sich ca. 15 Minuten vor Beginn der Trainingsstunde vor der Eingangstüre und werden dann hineingelassen. Mitzubringen ist die übliche Badekleidung (Badelatschen werden empfohlen). Eintrittsgebühren sind nicht zu entrichten.



Begegnungsstätte der Caritas

Hochstr. 67, 47877 Willich-Schiefbahn

Der Name ist Programm: Die Begegnungsstätte Schiefbahn bietet älteren Menschen die Möglichkeit, sich zu treffen und gemeinsam ihre Freizeit zu gestalten.

In diesem Rahmen werden in Kooperation mit dem TV Schiefbahn auch Sportkurse angeboten.

Die Caritas Begegnungsstätte befindet sich hinter dem Rathaus, der Zugang verfügt über eine Rampe und kann bequem auch mit Rollator oder Rollstuhl betreten werden. Die neuen Räumlichkeiten sind hell und freundlich gestaltet.

Für die Sportangebote ist bequeme Kleidung sinnvoll.



Kontakt und Geschäftsstelle

Weitere Informationen zum Ablauf und freien Plätzen erhalten Sie bei:

Ulrike Bamberg

Abteilungsleiterin Wasser- und Gesundheitssport

Telefon: 02154 - 70123 (vormittags)

Mobil: 0151 - 2010 2132

Email: ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de

TV Schiefbahn 1899 e.V.

Jahnstr. 1

47877 Willich-Schiefbahn

Telefon: 02154 - 70100

Email: info@tv-schiefbahn.de

Homepage: www.tv-schiefbahn.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag: 17.30-19.00 Uhr

Dienstag: 08.00-10.30 Uhr

Mittwoch: 11.30-13.00 Uhr

Donnerstag: 08.30-10.00 Uhr