

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 & Rückenstraining

Mit gezielter Funktionsgymnastik wird die Wirbelsäule stabilisiert. Beim ergebnisorientierten Verhaltenstraining lernen Sie Fehlbelastungen des Rückens im Alltag zu erkennen.

1. Kurs **21.10.2019**, Mo. 8.30 Uhr, 8 x 1,5 Std.
 2. Kurs **27.01.2020**, Mo. 8.30 Uhr, 8 x 1,5 Std.
Ort: Motivo 1, 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.: • Gerätegestütztes 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.

Ärztliche Verordnung



Übungsstätten * Gymnastikmatte mitbringen; Schließung in den Schulferien

- *GS Kreideberg (Grundschule), Neuhauser Str., 21339 LG, Gymnastikraum (nicht Halle)
- *GS Lüne (Grundschule), Am Domänenhof, 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-nenbütteler Weg 14, 21339 LG
- Sportpark Uelzener Str., Motivo 1, 2, Halle, Uelze-ner Str. 90, 21335 LG

REHA-Sportprogramm

113 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

Uelzener Str. 90
Di 15.00 - 15.30
Mi 08.45 - 09.45
Do 09.15 - 10.00

Telefonische Beratung

04131/ 7797-23
Mo, Do, Fr 11.00 - 12.00
Di 10.30 - 12.00
Mi 16.00 - 17.00

Basierend auf der ärztlichen Verordnung und/ oder Ihrem ge-sundheitlichen Zustand erfahren Sie, welches Reha-Angebot für Sie geeignet ist. Sie erhalten ihre Übungstermine.

