



Lippstädter Turnverein 1848 e.V.  
**Gesundheitssport**



[www.ltvgesundheitsport.de](http://www.ltvgesundheitsport.de)

# Rehasport

## Abteilung Gesundheitssport

Die Abteilung Gesundheitssport des Lippstädter Turnvereins 1848 e.V. ist seit 1999 ein anerkannter Leistungserbringer für den Rehabilitations- und Präventionssport in Lippstadt. Heute trainieren in unseren Rehasportgruppen ca. 700 Teilnehmer pro Woche, angeleitet durch Physiotherapeuten/Innen, Sportwissenschaftlern/Innen sowie lizenzierte Fachübungsleiter/Innen.



[www.ltvgesundheitsport.de](http://www.ltvgesundheitsport.de)

Wir freuen uns auf Sie!

# Fit durch Rehasport

Bewegung ist eines der effektivsten Mittel bei körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Arthrose, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ziel des Rehabilitationssports (kurz Rehasport) ist es, die Ausdauer und Kraft zu erhalten bzw. zu stärken sowie die Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Über das Angebot sollen die Teilnehmer langfristig zu einem selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motiviert werden. Neben der gemeinsamen sportlichen Aktivität ist der Austausch mit anderen Teilnehmern ein wichtiges Element des Rehasports.

- *unabhängig vom Lebensalter*
- *Einstieg jederzeit möglich*
- *Gruppenangebot mit max. 15 Teilnehmern*
- *Dauer einer Bewegungseinheit  
45-60 Minuten, Herzsport 90 Minuten*

*Unser Rehasport ist auf verschiedene Schwerpunkte zugeschnitten*

## **Orthopädie**

- chronische Schmerzen am Stütz- und Bewegungsapparat
- Wirbelsäulenerkrankungen bzw. -beschwerden
- Osteoporose
- Hüft-, Knie- und Schultererkrankungen
- Künstliche Gelenke (Hüft- oder Knie-TEP)

## **Innere Erkrankungen**

- Diabetes
- Atemwegserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

## **Neurologie**

- Sport nach Schlaganfall
- Multiple Sklerose

## **Krebsnachsorge**

- Sport mit/nach Brustkrebserkrankung

# Anmeldung Rehasport

Für einen begrenzten Zeitraum wird der Rehasport zu 100% von Ihrer Krankenkasse übernommen.  
Keine Vereinsmitgliedschaft notwendig -  
Keine zusätzlichen Kosten.

## **Arzt stellt Verordnung aus**

(In der Regel über 50 Übungseinheiten in 1,5 Jahren,  
bei einigen Diagnosen 2 oder 3 Jahre)



**Patient/in unterschreibt die Verordnung und  
reicht die Verordnung bei der Krankenkasse ein**



**Krankenkasse genehmigt den Rehasport**



**Anmeldung zu den Öffnungszeiten im  
LTV-reAktiv-Forum**

(Verordnung und Krankenkassenkarte mitbringen)

Gerne beraten wir Sie vorab telefonisch:

**02941 - 58548**

## **Rehasport ohne Verordnung:**

Auch ohne Verordnung ist eine Teilnahme möglich.  
Als Mitglied im LTV Lippstadt haben Sie die Möglichkeit über einen Zusatzbeitrag weiterhin am Rehasport teilzunehmen.

## Indikationsspezifisches Bewegungstraining:

- gezieltes Training des Bewegungsapparates
- Dehn-, Lockerungs- und Entspannungsübungen
- Förderung der Ausdauerfähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Sensibilisierung/Schulung der Körperwahrnehmung
- Informationen über gesundheitsgerechtes Verhalten

## Orthopädie

# REHASPORT WIRBELSÄULENERKRANKUNGEN

Bewegungsangebot bei funktionellen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule.



NR.	Termin	Uhrzeit
WS 12	Montag	08.00 - 09.00 Uhr
WS 13	Montag	09.00 - 10.00 Uhr
WS 25	Montag	11.00 - 12.00 Uhr
WS 22	Montag	14.00 - 15.00 Uhr
WS 3	Montag	17.30 - 18.30 Uhr
WS 1	Montag	18.30 - 19.30 Uhr
WS 9	Montag	19.30 - 20.30 Uhr
WS 11	Dienstag	08.00 - 09.00 Uhr
WS 2	Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr
WS 27	Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr
WS 28	Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr
WS 10	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr
WS 6	Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr
WS 8	Mittwoch	08.00 - 09.00 Uhr
WS 4	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr
WS 24	Mittwoch	11.00 - 12.00 Uhr
WS 14	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr
WS 15	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr
WS 26	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr
WS 23	Donnerstag	11.30 - 12.30 Uhr
WS 19	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr
WS 20	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr
WS 5	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr
WS 29	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr
WS 30	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr
WS 16	Freitag	08.30 - 09.30 Uhr
WS 18	Freitag	09.30 - 10.30 Uhr
WS 21	Freitag	10.30 - 11.30 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

# REHASPORT HÜFT- UND KNIEGELENKSERKRANKUNGEN

Bewegungstraining sowohl bei Verletzungen, Erkrankungen oder chronischen Schmerzen als auch mit einem künstlichen Hüft- bzw. Kniegelenk.

Im Vordergrund steht das Wiedererlernen individueller alltagsspezifischer Bewegungsmuster.

<b>NR.</b>	<b>Termin</b>	<b>Uhrzeit</b>
TEP3	Montag	10.00 - 11.00 Uhr
TEP1	Donnerstag	08.15 - 09.15 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

## REHASPORT MIT OSTEOPOROSE

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein spezielles und wohl dosiertes Bewegungsangebot. Durch gezieltes Training sollen die Funktionen des Stütz- und Bewegungsapparates erhalten und gestärkt werden.

<b>NR.</b>	<b>Termin</b>	<b>Uhrzeit</b>
OSTEO1	Donnerstag	09.30 - 10.30 Uhr
OSTEO2	Donnerstag	10.30 - 11.30 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

*Sport in jedem Alter.  
Jeder kann, keiner muss!*



## REHASPORT WIRBELSÄULE

Bewegungsangebot bei funktionellen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule.

NR.	Termin	Uhrzeit
WSM1	Montag	18.00 - 19.00 Uhr
WSM2	Montag	19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Alte Schule Mettinghausen,  
Mettinghauser Str. 73

NR.	Termin	Uhrzeit
WSM3	Mittwoch	08.00 - 09.00 Uhr
WSM4	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr

Ort: Turnhalle Mantinghausen, Lippestr. 22

## REHASPORT FÜR SENIOREN

### Bewegungstraining im Sitzen

Angepasste Kräftigungsübungen in Verbindung mit Training von Koordination, Balance, Reaktionsfähigkeit und Gedächtnis.

NR.	Termin	Uhrzeit
RSH2	Montag	10.00 - 10.45 Uhr

Ort: Erich-Wandel-Seniorenzentrum, Juchaczstr. 1-17

NR.	Termin	Uhrzeit
RSH5	Mittwoch	10.30 - 11.15 Uhr

Ort: AWO Wohnhaus, Klockowstr. 2, 59555 Lippstadt

# Orthopädie – Rehasport im Wasser

Wassergymnastik bietet ein ideales Muskeltraining bei maximaler Gelenkschonung.

- Wasserauftrieb – Entlastung der Gelenke
- bessere Beweglichkeit durch warmes Wasser
- Förderung der Durchblutung
- Minderung des Muskeltonus

Die Kurse finden im stehtiefen Becken statt und sind auch für Nichtschwimmer geeignet.

---

## REHASPORT WIRBELSÄULE

Training bei funktionellen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule.

**Wiederaufnahme aufgrund von Corona ungewiss.**



---

## REHASPORT HÜFT- UND KNIEGELENKERKRANKUNGEN

Bewegungstraining sowohl bei Verletzungen, Erkrankungen oder chronischen Schmerzen als auch mit einem künstlichen Hüft- bzw. Kniegelenk.

Im Vordergrund steht das Wiedererlernen individueller alltagspezifischer Bewegungsmuster.

**Wiederaufnahme aufgrund von Corona ungewiss.**

### Indikationsspezifisches Bewegungstraining:

- Verbesserung des Gleichgewichts
- Wahrnehmungsübungen
- Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen
- beidseitiges Training
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- gemeinsamer Austausch

## REHASPORT NACH SCHLAGANFALL UND MIT MULTIPLER SKLEROSE

NR.	Termin	Uhrzeit
S2	Montag	15.15 - 16.15 Uhr
S1	Montag	16.15 - 17.15 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

## Rehasport - Krebsnachsorge

Sport ist gut gegen Krebs - nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch als Therapiemittel.

## REHASPORT MIT/NACH BRUSTKREBSERKRANKUNG

- entgegenwirken eventueller Bewegungseinschränkungen nach einer Brust-OP und einer möglichen Antriebsarmut – der „Fatigue“ nach der Chemo- oder Strahlentherapie
- Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

NR.	Termin	Uhrzeit
BK3	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr
BK1	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr
BK2	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

## Indikationsspezifisches Bewegungstraining:

- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Steigerung der alltäglichen körperlichen Belastbarkeit
- gemeinsamer Austausch
- dosiertes Training
- Gewinnung neuen Selbstvertrauens und Lebensmutes

## REHASPORT MIT ATEMWEGSERKRANKUNG

Bewegungsangebot bei Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, Lungenemphysem, COPD oder ähnlichen Krankheitsbildern.

<b>NR.</b>	<b>Termin</b>	<b>Uhrzeit</b>
LS3	Dienstag	15.30 - 16.30 Uhr
LS2	Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr
LS1	Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr

Ort: LTV-reAktiv-Forum, Harkortweg 2b

## Innere Erkrankungen - Angebote in der Umgebung

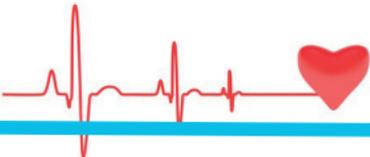
### REHASPORT MIT DIABETES

Regelmäßiges Training, um die Blutzuckerwerte zu optimieren und Risikofaktoren zu minimieren.

Regelmäßige Blutzucker- und Pulsmessungen.

<b>Termin</b>	<b>Uhrzeit</b>
Montag	16.00 - 17.30 Uhr
Montag	17.30 - 19.00 Uhr
Freitag	15.00 - 16.30 Uhr (Sitzgymnastik)

Ort: Grundschule an der Pappelallee, Ulmenstr. 35



## REHASPORT MIT HERZERKRANKUNG

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein dosiertes Herz-Kreislauf-Training unter ärztlicher Aufsicht.

Regelmäßige Pulskontrollen und Blutdruckmessungen.

<b>NR.</b>	<b>Termin</b>	<b>Uhrzeit</b>
ÜG 1	Dienstag	18.30 - 20.00 Uhr
ÜG 2	Dienstag	18.30 - 20.00 Uhr
TG 1	Dienstag	18.30 - 20.00 Uhr
ÜG 4	Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr
TG 2	Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Nikolaischule, Ostendorfallée 3

## **BERNIE REISEN**

*Immer auf der richtigen Spur!*

**Ihr Partner für individuelle Reisen  
und Transfers jeder Art.**

- » Linienverkehr
- » Tagesfahrten
- » Flughafentransfer
- » Individuelle Gruppenreisen
- » Firmen- und Vereinsreisen
- » Klassen- und Studienfahrten
- » Vermietung von Kleinbussen und Bullis

Bernie Reisen UG (haftungsbeschränkt)  
Hörste | Öchtringhauser Str. 15 | 59558 Lippstadt  
Fon +49 2941 13999 | Fax +49 2941 22294  
Betriebsstätte: Am Siek 5, 59557 Lippstadt  
[info@bernie-reisen.de](mailto:info@bernie-reisen.de) | [www.bernie-reisen.de](http://www.bernie-reisen.de)



# Kontakt

## Lippstädter Turnverein 1848 e.V.

Harkortweg 2b (Jahnplatz)

59555 Lippstadt

Telefon: 02941 - 58548

Email: [info@ltvgesundheitsport.de](mailto:info@ltvgesundheitsport.de)

Internet: [www.ltvgesundheitsport.de](http://www.ltvgesundheitsport.de)



### Bürozeiten

Montag	8.30 - 11.30 Uhr		15.00 - 17.00 Uhr
Dienstag	---		17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	8.30 - 14.00 Uhr		
Donnerstag	8.30 - 11.30 Uhr		
Freitag	8.30 - 11.30 Uhr		

### Bankverbindung

Kreditinstitut: Sparkasse Lippstadt

IBAN: DE46 4165 0001 0000 0203 62

BIC: WELADED1LIP

# PANORAMA

Reha-Klinik für Orthopädie und Innere Medizin

- Orthopädie  
Schmerztherapie  
Traumatologie
- Innere Medizin  
Herz-Kreislauf-  
erkrankungen
- Rehabilitationssport in  
Partnerschaft mit dem  
Lippstädter Turnverein  
1848 e.V. (LTV)



Reha-Klinik Panorama GmbH \* Eichenweg 3 - 5 \* 59556 Lippstadt / Bad Waldliesborn

Therapieplanung \* Telefon 0 29 41 - 8810 \* Fax 0 29 41 - 8 22 48

[info@reha-klinik-panorama.de](mailto:info@reha-klinik-panorama.de) \* [www.reha-klinik-panorama.de](http://www.reha-klinik-panorama.de)