

Schwerpunkte

■ Herzsport

Wir bieten differenzierte Leistungsgruppen (70 und 120 Watt) unter ärztlicher Aufsicht an. Beim Koronarsport handelt es sich um eine Trainingsform, in der gezielt auf Erkrankungen, wie z. B. Herzinfarkt, Bluthochdruck, Herzschwäche eingegangen wird. Die Übungseinheiten führen mit vielseitigen, sportlichen Bewegungen bei leichter Belastung zu mehr Gesundheit und Wohlergehen.

■ Lungensport

Mit diesem Angebot stellen wir eine Sport- und Bewegungstherapie u. a. für Asthma- und COPD-Patienten zur Verfügung. Ausdauer-, Kraft- und Atemübungen werden individuell auf Teilnehmer abgestimmt, so dass niemand über- oder unterfordert wird. Ziel ist es, etwaige Atemnot zu verringern und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

■ Neurologie

Ziel des Kurses ist es, bei Erkrankungen wie z. B. MS oder Parkinson „normale“ Bewegungsfunktionen wiederzuerlangen - und das ohne Leistungsdruck! Mit speziellen Übungen werden Koordination, Gleichgewicht, Feinmotorik, Reaktion, Kraft und Flexibilität trainiert.

■ Demenz

Auch unser Gehirn braucht regelmäßiges Training. Je mehr es gefordert wird, desto mehr Nervenverbindungen bilden sich. Durch regelmäßige Bewegung entwickelt sich Demenz nachweislich auch bei bereits erkrankten Menschen langsamer!

■ Schlaganfall

Bewegung mit Freude, Spiele mit Spaß, sportliche Hirnleistungstraining und Entspannungsübungen in der Gruppe sollen zu einer besseren Krankheitsbewältigung und mehr Lebensqualität führen. Im kognitiven Bereich steht neben der Verbesserung von Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit auch eine Intensivierung der eigenen Körperwahrnehmung im Vordergrund.

■ Orthopädie

Dieser Rehasport-Kurs richtet sich an Menschen, die Probleme mit dem Stütz- und Bewegungsapparat haben. Dies können Rücken- oder Nackenschmerzen oder aber auch Probleme mit Gelenken wie Knie, Hüfte, Fuß oder Schulter sein. Durch abwechslungsreiche Übungen wird eine allgemeine Steigerung der Beweglichkeit erreicht.

■ Psychische Erkrankung/ Long COVID

In diesem Angebot lautet die Devise „Raus aus dem Kopf - rein in die Bewegung“. Wir wollen den negativen Auswirkungen unterschiedlicher Krankheitsbilder, wie z. B. Fatigue oder Depression entgegenwirken, indem wir uns besonders auf die eigene Körperwahrnehmung konzentrieren.

■ Onkologie

Die Verbesserung von Bewegungseinschränkungen, die Vermeidung von Stauungszuständen/Lymphpe, die Korrektur von Fehlhaltungen, die Kräftigung des Stützapparates sowie die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems stehen hier im Mittelpunkt.



Anfahrt zum Schneckenhaus
(Parkplätze vorhanden)



Öffnungszeiten Büro

Montag	08:00 - 20:30 Uhr
Dienstag	08:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch	08:00 - 20:30 Uhr
Donnerstag	08:00 - 20:30 Uhr
Freitag	08:00 - 18:00 Uhr

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
Brückenstr. 95, 58511 Lüdenscheid
Telefon: 0 23 51 - 97 444 80
E-Mail: reha@turbo-schnecken.com



Ihr Weg zur Teilnahme am
Rehasport
bei den Turbo-Schnecken



Willkommen...

...beim Rahasport,

Ihrem ersten Schritt in ein fitteres und mobiles Leben! Rehasport ist mehr als nur eine herkömmliche Sportaktivität. In unseren Rehasport-Gruppen finden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie, von einer körperlichen Einschränkung betroffen sind. Unser Programm ist speziell darauf zugeschnitten und kann Ihnen helfen, sich von Operationen zu erholen, gesundheitliche Einschränkungen zu minimieren und Ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern.

Beim Sport in der Rehabilitation geht es primär darum, eine gleichmäßige Kräftigung aller Muskelgruppen herbeizuführen. Dabei verfolgen wir stets einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Sie im Mittelpunkt stehen. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch mit „Leidensgenossen“ ein ganz wichtiges und soziales Element.

Wir bieten Ihnen:

- eine max. Teilnehmerzahl von 15 Pers. pro Gruppe
- Übungseinheiten von 45 - 60 Minuten
- Gruppentraining mit verschiedenen Kleingeräten
- vielfältige Entspannungsübungen
- speziell geschulte Übungsleitungen

Was bringen Sie zum Training mit?

- Versichertenkarte
- Handtuch
- Getränk in einer Kunststoffflasche
- bequeme Kleidung
- Sportschuhe mit einer hellen und sauberen Sohle
- für den Herzsport: den letzten Arztbericht



Änderungen vorbehalten

Übersicht Reha-Kurse im Schneckenhaus

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Orthopädie 08:15 - 09:15 Uhr		
		Herzsport (70W) 09:30 - 10:30 Uhr Orthopädie 09:30 - 10:30 Uhr	Orthopädie 09:00 - 10:00 Uhr	
Lungensport 10:00 - 11:00 Uhr		Orthopädie 10:45 - 11:45 Uhr	Orthopädie 10:00 - 11:00 Uhr Neurologie 10:30 - 11:30 Uhr	
Lungensport 11:00 - 12:00 Uhr		Onkologie 11:00 - 12:00 Uhr	Orthopädie 11:15 - 12:15 Uhr	
		Psyche/Long COVID 12:15 - 13:15 Uhr		
Orthopädie 15:00 - 16:00 Uhr	Schlaganfall 15:00 - 16:00 Uhr	Demenz 15:15 - 16:15 Uhr		
	Orthopädie 15:45 - 16:45 Uhr	Herzsport (70W) 15:30 - 16:30 Uhr		
		Herzsport (120W) 16:45 - 17:45 Uhr	Orthopädie 16:30 - 17:30 Uhr	
	Orthopädie 19:00 - 20:00 Uhr			
	Orthopädie 20:15 - 21:15 Uhr		Orthopädie 20:15 - 21:15 Uhr	



So sind Sie dabei

Ihr Weg zum Rehasport:

Sie haben eine „Verordnung 56 - Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ von Ihrem Arzt oder während der stationären Rehabilitation erhalten und wissen nicht wie es weitergeht? Melden Sie sich gerne telefonisch im Büro des Schneckenhauses. Wir nehmen Ihre Kontaktdaten auf und finden den passenden Kurs für Sie. Eine Genehmigung der Verordnung durch die Krankenkasse ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht erforderlich!

→ **Bedenken Sie jedoch, dass die Nachfrage nach Rehasport-Kursen in der Regel sehr groß ist! Unter Umständen kann es sein, dass wir Sie zunächst auf eine Warteliste setzen.**

Ansprechpartnerin Rehasport:

Nicole Koch

E-Mail: reha@turbo-schnecken.com
Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
Brückenstr. 95, 58511 Lüdenscheid

