

# Rehasport beim MTV Ludwigsburg.

**Auf hohem Qualitätsniveau,  
vielseitig und einzigartig in ganz  
Ludwigsburg und Umgebung!**

Reha Sportzentrum

## Bewegung ist die beste Medizin

„Wer rastet, der rostet“, „Sich regen bringt Segen“ – was der Volksmund in Sprichwörtern verpackt, ist mittlerweile unumstritten: Wer körperlich aktiv ist, fördert seine Gesundheit. Gäbe es ein Medikament, das nur annähernd so positive Effekte wie regelmäßige körperliche Bewegung auf Körper, Geist und Seele hätte, es würde wohl als Wunderwaffe der Medizin bezeichnet werden. Natürlich ist auch Sport allein kein Allheilmittel, aber er gilt bei fast allen Krankheiten als eine der wichtigsten Säulen der Prävention und Behandlung.

## Rehasport stärkt Ihre Gesundheit

Rehabilitationssport ist ärztlich verordneter Sport, der besonders bei Herz-Kreislauf-Leiden, orthopädischen, onkologischen, inneren und neurologischen Erkrankungen sinnvoll ist. Das Training wird in der Gruppe unter der qualifizierten Anleitung eines Übungsleiters durchgeführt, mit dem Ziel, die individuelle Belastbarkeit der Teilnehmer zu steigern und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Dadurch lassen sich die Herausforderungen des täglichen Lebens wieder einfacher bewältigen und der Krankheitsverlauf wird positiv beeinflusst.

## Wir unterstützen Sie bei der nachhaltigen Verbesserung Ihrer Lebensqualität

Wir verstehen uns als erster Ansprechpartner in allen Fragen rund um die Wiederherstellung, Förderung und langfristige Erhaltung Ihrer Gesundheit und Lebenskraft in puncto Sport. Unser Ziel ist es, das Bewusstsein der Bevölkerung für die heilsame Wirkung von Bewegung zu wecken und die Eigenverantwortlichkeit des Menschen für die Gesundheit zu stärken. Wir wollen unseren Rehasportteilnehmern ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben ohne oder trotz Einschränkungen ermöglichen.



## Der MTV Ludwigsburg als Rehasportzentrum

Um möglichst vielen Menschen in Ludwigsburg und Umgebung eine Anlaufstelle für gesundheitsorientiertes Training zu sein, arbeitet der MTV Ludwigsburg am kontinuierlichen Ausbau seines Rehasportangebots. Schon lange leistet der Verein mit seinem umfassenden Programm an sporttherapeutischem Training einen großen Beitrag zur Gesundheitsversorgung der Region. In über 50 Sportstunden bieten wir Ihnen auf Ihre besonderen gesundheitlichen Herausforderungen abgestimmte Trainingsprogramme in unterschiedlichen Intensitätsgraden. Wir möchten allen den Zugang zu einem hochwertigen Rehasportangebot in Wohlfühlumgebung ermöglichen. Das Angebot umfasst Übungseinheiten für Menschen, die

- A an Diabetes erkrankt sind und/oder an Durchblutungsstörungen leiden (**Diabetes-/ Gefäßsport**)
- A von Atemwegserkrankungen betroffen sind (**Lungensport**)
- A ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination zurückgewinnen wollen (**Orthopädischer Rehasport; Sport nach/trotz Krebs**)
- A einen **Schlaganfall** erlitten haben, an Multiple Sklerose leiden oder durch eine andere **neurologische Erkrankung** beeinträchtigt sind
- A Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben (**Herzsport**)
- A **geistige** Behinderungen/**psychomotorische** Erkrankungen haben

## Anerkannt und zertifiziert

Alle Rehabilitationsangebote des MTV sind gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining auf der Grundlage des §44 SGB IX anerkannt. Der MTV Ludwigsburg erfüllt mit den Angeboten die Qualitätsstandards für die Durchführung von Rehabilitationssport.



## Wer kann teilnehmen?

Patienten in jedem Alter, mit und ohne sportliche Vorerfahrung mit folgenden Erkrankungen:

- A Innere Erkrankungen (Herzsport, Diabetes-/Gefäßsport, Lungensport, Sport nach/trotz Krebs)
- A Orthopädische Erkrankungen (Hüfte, Knie, Schulter, Rücken, Osteoporose, Rheuma ...)
- A Neurologische Erkrankungen (Sport nach Schlaganfall, Multiple Sklerose und weitere Erkrankungen)
- A Geistige und körperliche Einschränkungen, Entwicklungsverzögerungen (Psychomotorik im Rahmen des Inklusions- und Integrationssports)

## Gut zu wissen:

- A Die Gruppen finden kontinuierlich einmal wöchentlich statt (Ausnahme: Schulferien). Ein Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt.
- A Es handelt sich um ein Gruppenangebot unter Einsatz von Kleingeräten (kein Training an Fitnessgeräten), Einzeltherapien sind nicht möglich.
- A Der Rehasport wird von speziell ausgebildeten ÜbungsleiterInnen geleitet.
- A Beim Herzsport ist grundsätzlich ein Arzt vor Ort, der die Gruppe betreut und begleitet sowie ein Defibrillator für Notfallmaßnahmen.
- A Nach Auslaufen der genehmigten Verordnung darf man weiter auf Selbstzahlerbasis am Reha-Angebot teilnehmen.

1. Sie erhalten von Ihrem Arzt (Haus- oder Facharzt) eine Verordnung für die Rehasport-Maßnahme (die Verordnung erfolgt auf dem „Muster 56“).
2. Im zweiten Schritt erkundigen Sie sich bei der MTV-Geschäftsstelle nach den aktuellen Angeboten, Trainingszeiten und in welcher Gruppe wir Ihnen einen Platz bereitstellen können.
3. Sie lassen sich die Rehasport-Maßnahme von Ihrer Krankenkasse genehmigen. Dieser Schritt kann auch Schritt 2 vorangestellt werden (läuft die Verordnung über die Rentenversicherung entfällt dieser Schritt).
4. Sie können mit Ihrem Rehasport beim MTV beginnen!



## Gute Nachricht:

Bei ärztlicher Verordnung sowie einer Genehmigung durch die Krankenkasse fallen keine zusätzlichen Kosten für die Teilnahme an.



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	
08		08:15–09:05 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Sporthalle EG				
09		09:30–10:20 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikhalle	09:00–09:50 Uhr <b>Lungensport</b> MTV Sporthalle UG	09:00–09:50 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Bewegungsraum	09:00–09:50 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Bewegungsraum	
10	09:50–10:40 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikraum	10:30–11:20 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikhalle	09:30–10:30 Uhr <b>HerzFit</b> MTV Sporthalle EG	10:00–10:50 Uhr <b>Lungensport</b> MTV Bewegungsraum	10:00–10:50 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikraum	10:30–11:20 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Sporthalle UG
11	10:45–11:35 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikraum	11:30–12:20 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikhalle		10:30–11:30 Uhr <b>Sport trotz/ nach Krebs</b> MTV Bewegungsraum	11:00–11:50 Uhr <b>Lungensport</b> MTV Gymnastikraum	11:30–12:20 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikhalle
12				11:30–12:20 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Bewegungsraum		

# Rehasport-Stunden des MTV Ludwigsburg

14:00–15:00 Uhr <b>Sport trotz/nach Krebs</b> MTV Gymnastikhalle			14:45–15:45 Uhr <b>Herzsport</b> MTV Gymnastikhalle	15:15–16:15 Uhr <b>Psychomotorik Eltern-Kind</b> Fröbelschule	14:40–15:30 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikhalle	
15:00–15:50 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikhalle	15:15–16:05 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikraum	15:00–15:50 Uhr <b>Lungensport</b> MTV Gymnastikhalle	15:50–16:50 Uhr <b>Herzsport</b> MTV Gymnastikhalle	15:30–16:15 Uhr <b>Reha Wasser</b> Fröbelschule	15:35–16:25 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikhalle	Alle Rehasportangebote finden Sie auch unter: <a href="https://rehasport.mtv-ludwigsburg.de">rehasport.mtv-ludwigsburg.de</a>
16:00–17:00 Uhr <b>Sport trotz/nach Krebs</b> MTV Gymnastikhalle	16:10–17:00 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikraum	16:00–17:00 Uhr <b>Sport trotz/nach Krebs</b> MTV Gymnastikhalle	16:55–17:55 Uhr <b>Herzsport</b> MTV Gymnastikhalle	16:15–17:00 Uhr <b>Reha Wasser</b> Fröbelschule	17:00–17:45 Uhr <b>Psychomotorik Kinder</b> Fröbelschule	
17:00–18:30 Uhr <b>Herzsport</b> MTV Sporthalle EG		17:15–18:30 Uhr <b>Herzsport</b> MTV Gymnastikhalle	17:00–17:45 Uhr <b>Reha Wasser</b> Fröbelschule	17:30–19:00 Uhr <b>Herzsport</b> Fröbelschule	17:45–18:30 Uhr <b>Psychomotorik Kinder</b> Fröbelschule	17:30–19:00 Uhr <b>Herzsport</b> Fröbelschule
18:00–18:50 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Sporthalle UG		18:30–19:20 Uhr <b>Lungensport</b> MTV Bewegungsraum		17:35–18:25 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Bewegungsraum	18:45–19:45 Uhr <b>Psychomotorik Jug.+Erw.</b> Fröbelschule	
		19:30–20:30 Uhr <b>Sport bei MS</b> MTV Bewegungsraum		19:00–20:30 Uhr <b>Herzsport</b> Fröbelschule	18:30–19:20 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Gymnastikraum	
20:30–21:20 Uhr <b>Orthopädie</b> MTV Sporthalle EG			20:00–21:15 Uhr <b>Herzsport</b> Rotbäumlesfeldhalle			

# Rehasportangebote

## Behindertensport / Psychomotorik

In einem offenen Inklusionskonzept, das viel Spielraum lässt für Eigeninitiative und individuelle Bedürfnisse, sollen Teilnehmer mit Entwicklungsauffälligkeiten sowie chronischen Erkrankungen und Behinderungen ihre Stärken erfahren, Bewegungssicherheit entwickeln, ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken und soziale Kompetenzen aufbauen und erweitern.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle	Informationen
Mi	15:15–16:15 Uhr	Sporthalle Fröbelstraße	Eltern-Kind-Gruppe (Down-Syndrom)
Do	17:00–17:45 Uhr	Sporthalle Fröbelstraße	Psychomotorik (Kinder ab 4 J.)
Do	17:45–18:30 Uhr	Sporthalle Fröbelstraße	Psychomotorik (Kinder ab 4 J.)
Do	18:45–19:45 Uhr	Sporthalle Fröbelstraße	Psychomotorik (Jugend. + Erw.)

## Diabetes-/Gefäßsport

Mit regelmäßiger und angemessener Bewegung senken wir die Risikofaktoren und steigern Stoffwechsel und Durchblutung. Positive Nebeneffekte sind die Kräftigung aller Muskelpartien sowie eine verbesserte Körperhaltung und Atmung. Spaß und Freude in der Gruppe garantieren ein allgemeines Wohlbefinden.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle
Di	11:30–12:20 Uhr	MTV Sporthalle EG



## Herzsport

Herzsport eignet sich für Menschen mit koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt, Herzklappenfehler, Herzmuskelschwäche, Herzschrittmacher oder Herz-Bypass-Operation. Trainiert werden - unter ärztlicher Aufsicht - vor allem Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, aber auch das Spielen ist ein wichtiger Bestandteil. So werden zum einen das Herz-Kreislauf- sowie das Stoffwechselsystem in Schwung gebracht und zum anderen der Spaß in der Gruppe gefördert. Die Übungsgruppen sind für Personen mit einer Belastbarkeit unter 1 Watt / kg Körpergewicht vorgesehen. In den Trainingsgruppen treffen sich Patienten mit höherer Belastbarkeit.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle	Informationen
Di	17:00–18:30 Uhr	MTV Sporthalle EG	Übungsgruppe
Di	17:15–18:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
Mi	14:45–15:45 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
Mi	15:50–16:50 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
Mi	16:55–17:55 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
Mi	17:30–19:00 Uhr	Sporthalle Fröbelstraße	Trainingsgruppen
Mi	19:00–20:30 Uhr	Sporthalle Fröbelstraße	Trainingsgruppen
Mi	20:00–21:15 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	gemischte Gruppe
Fr	17:30–19:00 Uhr	Sporthalle Fröbelstraße	Trainingsgruppen

## Herzfit

HerzFit ist für Teilnehmer mit stabilen chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in einer Herzsportgruppe gelernt haben, sich selbstkritisch einzuschätzen und mit ärztlicher Empfehlung (ohne Rehasportverordnung) unter der Leitung eines speziell qualifizierten Herzsport-Übungsleiters weiterhin regelmäßig Sport treiben möchten. Hier ist eine MTV-Mitgliedschaft notwendig.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle	Informationen
Mi	09:30–10:30 Uhr	MTV Sporthalle EG	ohne ärztliche Betreuung

# Rehasportangebote

## Lungensport

In diesen Stunden wird nach einer Aufwärmphase eine Gymnastikeinheit mit Kräftigungen und Dehnungen angeboten, danach eine Ausdauer- und Spielphase. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. So wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und die Atemnot verringert.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle
Di	15:00–15:50 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Di	18:30–19:20 Uhr	MTV Bewegungsraum
Mi	09:00–09:50 Uhr	MTV Sporthalle UG
Mi	10:00–10:50 Uhr	MTV Bewegungsraum
Do	11:00–11:50 Uhr	MTV Gymnastikraum
Fr	10:00–10:50 Uhr	MTV Bewegungsraum

## Neurologische Erkrankungen

Gerade für Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben oder an neurologischen Problemen leiden, sollte Bewegung ein wichtiger Bestandteil in ihrer Lebensgestaltung sein. Es geht um Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Tun sowie um die Verbesserung der Mobilität. Gedächtnisübungen werden in die Sportstunde eingebaut. Gehfähigkeit (auch mit Gehhilfen) wird vorausgesetzt.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle
Di	10:30–11:30 Uhr	MTV Sporthalle EG

## Was passiert, wenn ich keine Verordnung (mehr) bekomme?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, auf Selbstzahlerbasis im Rahmen einer MTV Mitgliedschaft (weiterhin) am Rehasport teilzunehmen. Gerne beraten wir Sie auch zu vielen weiteren Sportmöglichkeiten beim MTV.

## Orthopädie

Wer kennt sie nicht: die Beschwerden am Bewegungsapparat und an Knochen und Gelenken, wie beispielsweise Rückenschmerzen, Schulterverletzungen oder Arthrose? Wir trainieren die unterschiedlichen Muskelgruppen, wobei ein ganzheitliches Training im Vordergrund steht. Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Kraftausdauer werden verbessert. Somit können muskuläre Dysbalancen sowie Schonhaltungen und Fehlbelastungen abgebaut und Schmerzen reduziert werden.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle	Informationen
Mo	09:50–10:40 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Mo	10:30–11:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	schwach bis mittel belastbar
Mo	10:45–11:35 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Mo	11:30–12:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	schwach belastbar
Mo	15:00–15:50 Uhr	MTV Gymnastikhalle	allgemein
Mo	15:15–16:05 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Mo	16:10–17:00 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Mo	18:00–18:50 Uhr	MTV Sporthalle UG	Berufstätige, fit
Mo	20:30–21:20 Uhr	MTV Sporthalle EG	Berufstätige, fit
Di	08:15–09:05 Uhr	MTV Sporthalle EG	allgemein
Di	09:30–10:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	allgemein
Mi	09:00–09:50 Uhr	MTV Bewegungsraum	allgemein
Do	10:00–10:50 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Do	11:30–12:20 Uhr	MTV Bewegungsraum	schwach belastbar
Do	14:40–15:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	schwach belastbar, Osteoporose
Do	15:35–16:25 Uhr	MTV Gymnastikhalle	mittel belastbar
Do	17:35–18:25 Uhr	MTV Bewegungsraum	Berufstätige, fit
Do	18:30–19:20 Uhr	MTV Bewegungsraum	Berufstätige, fit
Do	18:30–19:20 Uhr	MTV Gymnastikraum	Berufstätige, fit
Fr	09:00–09:50 Uhr	MTV Bewegungsraum	allgemein
Fr	10:30–11:20 Uhr	MTV Sporthalle UG	allgemein
Fr	11:30–12:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	schwach belastbar

# Rehasportangebote

## Rehasport im Wasser

Der natürliche Widerstand des Wassers kräftigt Herz-Kreislaufsystem und Muskulatur. Gleichzeitig werden Muskeln und Gelenke sowie Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Unsere Aqua-Gymnastik ist deshalb besonders schonend und eignet sich für Menschen mit orthopädischen Problemen oder Krebspatienten mit ärztlicher Verordnung während und nach der Behandlung.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle	Informationen
Mi	15:30–16:15 Uhr	Schwimmhalle Fröbelschule	Frauen
Mi	16:15–17:00 Uhr	Schwimmhalle Fröbelschule	Frauen und Männer
Mi	17:00–17:45 Uhr	Schwimmhalle Fröbelschule	Frauen und Männer

## Sport für MS-Kranke

In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass Sport und Bewegung bei an Multiple Sklerose erkrankten Patienten vielfältige positive Wirkungen auf die Lebensqualität haben. Zum einen werden körperliche Funktionsstörungen ausgeglichen, zum anderen kann man Folgekomplikationen vorbeugen. Durch das Erreichen sportlicher Ziele fühlen Sie sich im Alltag sicherer und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle
Di	19:30–20:30 Uhr	MTV Bewegungsraum

## Was müssen Sie zum Rehasport mitbringen?

- A Die von Arzt und Krankenkasse genehmigte Verordnung oder Abschlussbericht der Reha
- A ggf. aktuelle Untersuchungsberichte inkl. Nachweis der Belastbarkeit
- A Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Sportmatte (nach Absprache)
- A evtl. Getränk und Notfall-Medikamente.

## Sport trotz / nach Krebs

Durch eine bessere körperliche Fitness lässt sich der Alltag leichter bewältigen. Herz-Kreislauf-Training wird mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen kombiniert. Das Vertrauen in den eigenen Körper während oder nach Chemo- und Strahlentherapie steigt, die Bewegung stärkt die Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Tag	Uhrzeit	Sporthalle	Informationen
Mo	14:00–15:00 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Männer & Frauen
Mo	16:00–17:00 Uhr	MTV Gymnastikhalle	nur Frauen
Di	16:00–17:00 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Männer & Frauen
Do	10:30–11:30 Uhr	MTV Bewegungsraum	nur Frauen



## Impressum und Kontakt

### MTV-Geschäftsstelle

Bebenhäuser Straße 41

71638 Ludwigsburg

Tel.: 07141-91188-0

E-Mail: rehasport@mtv-ludwigsburg.de

rehasport.mtv-ludwigsburg.de



### Gesamtleitung

#### Martina Hofmann

Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt  
BWL (Universität Stuttgart),  
Übungsleiterin Innere Medizin

hofmann@mtv-ludwigsburg.de



### Leitende Ärztin

#### Anke Fiala

Fachärztin für Neurologie und Radiologie,  
Aktuell tätig im Institut für Neuroradiologie  
am Klinikum Ludwigsburg

fiala@mtv-ludwigsburg.de

## Dachverband

### Württembergischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel.: 0711-28077620

E-Mail: info@wbrs-online.net

www.wbrs-online.net



## Wo finden Sie das Rehasportzentrum des MTV Ludwigsburg?

Die meisten Rehasport-Angebote finden Sie im **MTV-Bewegungszentrum I** in der Bebenhäuser Straße 41 sowie im **Bewegungszentrum II** in der Brünner Straße 11. Vereinzelte Angebote finden an den unten stehenden Standorten statt. Die Parkplatz-situation ist überall sehr gut.

## Hauptstandorte

**Bewegungszentrum I**  
Bebenhäuser Straße 41  
71638 Ludwigsburg

**Bewegungszentrum II**  
Brünner Straße 11  
71638 Ludwigsburg

**Rotbäumlesfeldhalle**  
Danziger Straße 30  
71638 Ludwigsburg

**Fröbelschule**  
Fröbelstraße 26  
71634 Ludwigsburg

## So erreichen Sie die MTV-Bewegungszentren mit dem Bus

**Haltestellen:** Brünner Straße, Danziger Straße, Berliner Platz oder Friedrichstraße



**MTV** LUD  
WIGS  
BURG <sup>18</sup><sub>46</sub>

# Endlich eine Muckibude, die auch eine Muttibude ist.

[studio46.mtv-ludwigsburg.de](http://studio46.mtv-ludwigsburg.de)

Schon ab  
**22 €**  
im Monat!

**STUDIO46**

FITNESS MADE BY MTV