

Rehasport beim MTV Ludwigsburg

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

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität.

Sport und Bewegung gelten bei fast allen Erkrankungen als wichtige Säulen der Behandlung. Der MTV Ludwigsburg bietet in ca. 60 Rehasportstunden auf die besonderen gesundheitlichen Herausforderungen abgestimmte Trainingsprogramme an.

- ✓ **Innere Medizin**
Herzsport, Diabetes-/Gefäßsport, Lungensport
- ✓ **Neurologie**
Sport nach Schlaganfall, bei Multipler Sklerose und bei allgemeinen neurologischen Erkrankungen
- ✓ **Zeit zu zweit in Bewegung**
für Menschen mit Demenz und deren Angehörige
- ✓ **Sport bei geistiger/körperlicher Behinderung**
für Jugendliche und Erwachsene
- ✓ **Psychomotorik**
für Kinder
- ✓ **Orthopädie**
Rehasport in der Halle und im Wasser
- ✓ **Sport für die Seele**
bei psychischen Erkrankungen
- ✓ **Sport trotz/nach Krebs**
Rehasport in der Halle und im Wasser

Alle Rehabilitationssportangebote des MTV sind gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining auf der Grundlage des § 44 SGB IX anerkannt und zertifiziert.



Wegweiser zum Rehasport

1. Ihr Arzt stellt Ihnen eine Verordnung über ambulanten Rehabilitationssport aus.
2. Sie nehmen Kontakt mit der MTV Geschäftsstelle auf, lassen sich beraten und direkt einer Sportgruppe zuteilen.
3. Sie geben Ihre von der Krankenkasse oder Rentenversicherung genehmigte Verordnung möglichst im Vorfeld, jedoch spätestens zur ersten Sportstunde auf der Geschäftsstelle ab.
4. Sie können mit Ihrem MTV Rehasport starten. Es fallen keine Zuzahlungen an. Bitte bringen Sie Ihrem Übungsleiter ggf. noch Reha-Abschlussberichte oder aktuelle Untersuchungsberichte mit.

Erstregistrierung

- ✓ In den Rehasportstunden im BWZ I und II wird die Anwesenheit der einzelnen Teilnehmer über einen personalisierten Chip registriert.
- ✓ Neu-Interessenten müssen sich diesen vor ihrer ersten Teilnahme auf der MTV Geschäftsstelle in der Bebenhäuser Straße 41 gegen eine Gebühr in Höhe von 5,- Euro abholen.

Hinweis: Eine Teilnahme ist auch für Privatpatienten oder Selbstzahler möglich. Privatpatienten erhalten eine Rechnung über die besuchten Einheiten. Selbstzahler begleichen ihre Teilnahme über Mitglieds- und Abteilungsbeiträge. Wir beraten Sie gerne.

Herzsport

Herzsport eignet sich für Menschen mit koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt, Herzklappenfehler, Herzmuskelschwäche, Herzschrittmacher oder Herz-Bypass-Operation. Trainiert werden vor allem Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, aber auch das Spielen ist ein wichtiger Bestandteil. Die Herzsportgruppen werden ärztlich betreut.

Übungsgruppe:

Belastbarkeit unter 1 Watt pro kg Körpergewicht

Trainingsgruppe:

Belastbarkeit über 1 Watt pro kg Körpergewicht

Di	Gemischte Gruppe
9:00–10:00 Uhr	MTV Sporthalle UG
Di	Übungsgruppe
16:30–17:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Di	Gemischte Gruppe
17:30–18:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Mi	Übungsgruppe mittel
14:30–15:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Mi	Übungsgruppe schwach
15:40–16:40 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Mi	Übungsgruppe stark
16:50–17:50 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Mi	Gemischte Gruppe
17:30–19:00 Uhr	Sporthalle Fröbelschule
Mi	Trainingsgruppe
19:00–20:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule
Fr	Trainingsgruppe
17:30–19:00 Uhr	Sporthalle Fröbelschule



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.

Di	11:30–12:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle
-----------	-----------------	--------------------

Lungensport

Lungensport eignet sich bei vielen Krankheitsbildern: Asthma, COPD, Lungenfibrose oder auch Long Covid. Körperliche Belastung durch Sport und Bewegung (Ausdauertraining, Gymnastik und Spiel) ist gerade bei Erkrankungen der Atmungsorgane wichtig. Entspannungs- und Atemübungen runden unser Programm ab.

Di	10:05–10:55 Uhr	MTV Sporthalle EG
Di	14:30–15:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Di	17:45–18:35 Uhr	MTV Bewegungsraum
Mi	09:40–10:30 Uhr	MTV Bewegungsraum
Mi	10:40–11:30 Uhr	MTV Bewegungsraum
Do	10:10–11:00 Uhr	MTV Bewegungsraum

Sport bei neurologischen Erkrankungen

Bewegung ein wichtiger Bestandteil in der Lebensgestaltung von Patienten mit neurologischen Erkrankungen. Es geht um die Freude am gemeinschaftlichen Tun sowie die Verbesserung der Mobilität. Durch die Schulung von Koordination und Gleichgewicht versuchen wir Stürzen vorzubeugen. Gehfähigkeit (auch mit Gehhilfen) wird vorausgesetzt.

Di	Multiple Sklerose
18:45–19:35 Uhr	MTV Bewegungsraum
Fr	Neurologie allgemein
11:05–11:55 Uhr	MTV Sporthalle EG

Bewegung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Das Angebot „Zeit zu zweit in Bewegung“ richtet sich an Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Die Stundeninhalte umfassen Gymnastik, Bewegungsspiele und Sturzprävention. Ziel ist für alle Teilnehmer der Erhalt der Mobilität sowie die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch.

Mo	14:30–15:20 Uhr	MTV Gymnastikraum
-----------	-----------------	-------------------



Psychomotorik/Sport bei Behinderung

Das Miteinander zählt: Kinder, Jugendliche und Erwachsene ohne und mit Entwicklungsauffälligkeiten, mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen bewegen sich gemeinsam und haben Spaß. Jeder wie er kann und mag, das ist unsere Zielsetzung.

Die Teilnehmer sollen ihre Stärken erfahren, Bewegungssicherheit entwickeln, ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken und soziale Kompetenzen aufbauen und erweitern.

Mo	Judo ab 6 Jahre
16:00–17:00 Uhr	Gymnastikraum Fröbelschule
Mo	Judo ab 14 Jahre
17:00–18:30 Uhr	Gymnastikraum Fröbelschule
Mi	Psychomotorik Kinder 3–7 Jahre
15:30–16:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule
Mi	Eltern-Kind-Turnen 2–4 Jahre*
16:30–17:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule
Do	Psychomotorik Kinder 4–16 Jahre
16:45–17:45 Uhr	Sporthalle Fröbelschule
Do	Psychomotorik Kinder 4–16 Jahre
17:45–18:45 Uhr	Sporthalle Fröbelschule
Do	Sport und Spiel (Jugendliche/Erwachsene)
19:00–20:00 Uhr	Sporthalle Fröbelschule

* Rehabezuschussung in Einzelfällen möglich



Orthopädischer Rehasport

Wer kennt sie nicht: die Beschwerden am Bewegungsapparat und an Knochen und Gelenken? Wir trainieren die unterschiedlichen Muskelgruppen, wobei ein ganzheitliches Training im Vordergrund steht. Muskuläre Dysbalancen sowie Schonhaltungen und Fehlbelastungen werden abgebaut.

Mo	allgemein
09:50–10:40 Uhr	MTV Gymnastikraum
Mo	sanft, auch mit Rollator
10:30–11:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Mo	allgemein
10:45–11:35 Uhr	MTV Gymnastikraum
Mo	allgemein
11:30–12:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Mo	allgemein
11:40–12:30 Uhr	MTV Gymnastikraum
Mo	allgemein
15:00–15:50 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Mo	Frauen, sanft
15:30–16:20 Uhr	MTV Gymnastikraum
Mo	allgemein
16:25–17:15 Uhr	MTV Gymnastikraum

Mo	fit
17:10–18:00 Uhr	MTV Bewegungsraum
Mo	fit
20:30–21:20 Uhr	MTV Sporthalle EG
Di	allgemein
08:00–08:50 Uhr	MTV Sporthalle UG
Di	allgemein
08:15–09:05 Uhr	MTV Sporthalle EG
Di	allgemein
09:10–10:00 Uhr	MTV Sporthalle EG
Di	allgemein
10:10–11:00 Uhr	MTV Sporthalle UG
Di	allgemein
10:30–11:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Di	allgemein, Rheuma
19:45–20:35 Uhr	MTV Bewegungsraum
Mi	allgemein
08:40–09:30 Uhr	MTV Bewegungsraum
Mi	sanft
09:30–10:20 Uhr	MTV Sporthalle EG
Do	allgemein
09:30–10:20 Uhr	MTV Sporthalle EG
Do	allgemein
09:40–10:30 Uhr	MTV Gymnastikraum
Do	allgemein
10:35–11:25 Uhr	MTV Gymnastikraum
Do	sanft
11:30–12:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Do	fit
17:35–18:25 Uhr	MTV Gymnastikraum

Do **fit**

17:45–18:35 Uhr MTV Bewegungsraum

Do **fit**

18:40–19:30 Uhr MTV Bewegungsraum

Fr **allgemein**

09:00–09:50 Uhr MTV Bewegungsraum

Fr **allgemein**

10:10–11:00 Uhr MTV Sporthalle EG

Fr **sanft, auch mit Rollator**

12:00–12:50 Uhr MTV Sporthalle EG

Fr **allgemein**

17:00–17:50 Uhr MTV Sporthalle UG



Sport für die Seele/Psychische Erkrankungen

Das Leben soll wieder in Fluss gebracht und Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten entwickelt werden – ganz ohne Druck und nach eigenem Tempo. Das Angebot richtet sich an Betroffene nach persönlichen Verlusten, traumatischen Erlebnissen oder beruflichen und familiären Überlastungen sowie mit Depressionen, Angststörungen, Burn-out oder Fatigue.

Do 11:10–12:00 Uhr MTV Bewegungsraum

Aqua Reha

Der natürliche Widerstand des Wassers kräftigt Herz-Kreislaufsystem und Muskulatur. Gleichzeitig werden Muskeln und Gelenke sowie Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Unsere Aquagymnastik ist deshalb besonders schonend und eignet sich für Menschen mit orthopädischen Problemen oder Krebspatienten.

Mi **Frauen**

15:30–16:15 Uhr Schwimmhalle Fröbelschule

Mi **Frauen und Männer**

16:20–17:05 Uhr Schwimmhalle Fröbelschule

Mi **Frauen und Männer**

17:10–17:55 Uhr Schwimmhalle Fröbelschule

Mi **Frauen und Männer**

18:00–18:45 Uhr Schwimmhalle Fröbelschule

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.

Mo **Frauen**

16:00–16:50 Uhr MTV Gymnastikhalle

Di **Frauen und Männer**

15:30–16:20 Uhr MTV Gymnastikhalle

Do **Frauen**

10:30–11:20 Uhr MTV Sporthalle EG

Zertifizierung

Das Rehabilitationssportangebot ist gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining auf der Grundlage des § 44 SGB IX anerkannt. Der MTV Ludwigsburg erfüllt mit diesem Angebot die Qualitätsstandards für die Durchführung von Rehabilitationssport.



Hier finden Sie unsere Sportstätten:

MTV Bewegungszentrum 1

MTV Gymnastikraum, Gymnastikhalle, Sporthalle EG:
Bebenhäuser Straße 41

MTV Bewegungszentrum 2

MTV Bewegungsraum: Brünner Str. 11

Fröbelschule

Sporthalle, Schwimmhalle, Gymnastikraum:
Fröbelstraße 26, Sonderschule am Favoritepark

Kontakt

MTV 1846 e.V. Ludwigsburg
Bebenhäuser Straße 41
71638 Ludwigsburg

Leitung: Martina Hofmann

hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Ansprechpartner: Patrick Dörken

Telefon: 07141 91188-0

Reha Sportzentrum

