rehasport.mtv-ludwigsburg.de

MTV LUDWIGSBURG 1846

Rehasport beim MTV-Ludwigsburg

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

Reha Sportzentrum

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 oder bei Ihrem Übungsleiter 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.

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	**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	**Trainingsgruppe**
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	14:30–15:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Di	17:35–18:25 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
Do	11:30–12:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle

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**
18:35–19:25 Uhr	MTV Sporthalle EG
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 Bewegungsraum
Mo	16:30–17:20 Uhr	MTV Bewegungsraum

Sport bei Behinderung

Jugendliche und Erwachsene mit geistigen und körperlichen Behinderungen sind hier genau richtig. Zusammen bewegen und Spaß haben, jeder wie er kann und mag, das ist unsere Zielsetzung.

Mi	**Judo**
17:00–18:30 Uhr	Gymnastikraum Fröbelschule
Do	**Bewegung + Spiel, Basketball, Trampolin**
19:00–20:00 Uhr	Sporthalle Fröbelschule

Psychomotorik

Kinder ohne und mit Entwicklungsauffälligkeiten, mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, bewegen sich zusammen mit viel Freude. Die Teilnehmer sollen ihre Stärken erfahren, Bewegungssicherheit entwickeln und soziale Kompetenzen erweitern.

Mi	**Eltern/Kind (2–6 Jahre)**
15:30–16:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule
Do	**Kinder 4-16 Jahre**
16:45–17:45 Uhr	Sporthalle Fröbelschule
Do	**Kinder 4-16 Jahre**
17:45–18:45 Uhr	Sporthalle Fröbelschule

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**
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**
15:15–16:05 Uhr	MTV Gymnastikraum
Mo	**sanft, ggf. Rollator**
15:30–16:20 Uhr	MTV Bewegungsraum

Mo	**Frauen, allgemein**
16:10–17:00 Uhr	MTV Gymnastikraum
Mo	**fit**
17:35–18:25 Uhr	MTV Bewegungsraum
Mo	**fit**
20:30–21:20 Uhr	MTV Sporthalle EG
Di	**allgemein**
08:00–08:50 Uhr	MTV Gymnastikraum
Di	**allgemein**
08:15–09:05 Uhr	MTV Sporthalle EG
Di	**allgemein**
09:10–10:00 Uhr	MTV Sporthalle EG
Di	**allgemein**
10:05–10:55 Uhr	MTV Sporthalle EG
Di	**allgemein**
10:10–11:00 Uhr	MTV Gymnastikraum
Di	**allgemein**
10:30–11:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle
Di	**allgemein, Rheuma**
19:35–20:25 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 Gymnastikraum
Do	**sanft**
11:30–12:20 Uhr	MTV Gymnastikraum
Do	**fit**
17:35–18:25 Uhr	MTV Bewegungsraum

Do	**fit**
17:35–18:25 Uhr	MTV Gymnastikraum
Do	**fit**
18:30–19:20 Uhr	MTV Bewegungsraum
Fr	**allgemein**
09:00–09:50 Uhr	MTV Bewegungsraum
Fr	**allgemein**
10:10–11:00 Uhr	MTV Sporthalle EG
Fr	**sanft**
12:00–12:50 Uhr	MTV Sporthalle EG

Sport für die Seele

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.

Di	09:00–09:50 Uhr	MTV Gymnastikraum
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 Gymnastikraum

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 Rehabilitations-sport.

REHASPORTGRUPPE anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

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