



“
**Wir unterstützen dich
dabei, dein Leben wieder
in vollen Zügen genießen
zu können.**
”



Ansprechpartner:
Manuela Weigt
0711 5104998 19
reha@tsv-schmiden.de



Adresse:
TSV Schmiden
Rehasport-Zentrum
im Activity Fellbach
Bühlstraße 140
70736 Fellbach



Öffnungszeiten:
Mo: 07:30–22:30 Uhr
Di: 09:00–22:30 Uhr
Mi: 07:30–22:30 Uhr
Do: 09:00–22:30 Uhr
Fr: 07:30–22:30 Uhr
Sa: 09:00–18:30 Uhr
So: 09:00–18:30 Uhr

Gesundheit liegt uns beim TSV Schmiden sehr am Herzen. Deshalb beherbergt unser Vereinsfitnessstudio Activity neben klassischen Fitnessangeboten auch ein Rehasport-Zentrum. Hier wollen wir Menschen dabei unterstützen, dass sie ihren Alltag wieder in vollen Zügen genießen können. Durch unser breitgefächertes Kursangebot können verschiedene Krankheitsbilder individuell behandelt werden. Dabei werden unsere Kurse von geschulten Kursleitern und Fachärzten betreut.

*Zur besseren Lesbarkeit von Personenbezeichnungen und personenbezogenen Wörtern wird die männliche Form genutzt. Diese Begriffe gelten für alle Geschlechter.



**Jetzt anmelden
und wieder fit in den
Alltag starten!**



**Reha-Sport
Schmiden**



Herzsport

Beim Herzsport stehen Bewegung und Rehabilitation im Vordergrund. Die Gruppen bestehen aus bis zu 20 Herzpatienten und werden von qualifizierten Übungsleitern unter ärztlicher Betreuung angeleitet. Mindestens einmal pro Woche trifft sich die Gruppe zu einem wohldosierten, der persönlichen Belastbarkeit angepassten Ausdauertraining. Dabei sind die Herzsportgruppen in drei verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt. Das regelmäßige Training führt zu positiven Veränderungen im Herz-Kreislauf-System und ist auch für Dialyse-Patienten gut geeignet.

Knie & Hüfte

Dieser Kurs dient der Wiederherstellung der Mobilität nach einer Knie oder Hüft-OP. Die viermal in der Woche stattfindenden Kurse sollen dazu beitragen, die alltäglichen Herausforderungen durch sportliche Betätigung leichter zu meistern.

Osteoporose

Der Kurs ist geeignet für Personen, die bereits Frakturen erlitten haben und Unterstützung bei der Genesung wünschen. Neben wöchentlich stattfindenden Bewegungskursen in der Gruppe mit einem qualifizierten Übungsleiter, erhalten die Kursteilnehmer auch viele Informationen zur Sturzprophylaxe, Ernährung und Bewegung.



Reha bei Lungenerkrankung

Dieser Kurs ist besonders für Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen geeignet. Die Teilnehmer erhalten Selbsthilfetechniken sowie Anleitungen, wie die Krankheit im Alltag besser gemeistert werden kann. Durch aktive Mitarbeit der Patienten kann eine längere Teilhabe am Erwerbsleben ermöglicht und psychologische Folgeerkrankungen vermieden werden.

Rücken & Bandscheibe

Nach Unfällen sowie bei sämtlichen chronischen Erkrankungen von Rücken- und Wirbelsäule kann diese Reha-Gruppe aufgesucht werden. Geeignet ist der Kurs bei muskulären Rückenschmerzen, Abnutzung der Wirbelkörper und bei einer Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose). Insgesamt finden 18 Kurse wöchentlich statt.

Schulter & Rücken

Der Kurs ist besonders geeignet für Nacken-, Schulterschmerzen und Verspannungen, aber auch Schwindel, Kopfschmerzen und Ohrengeräusche lassen sich mit den richtigen Übungen reduzieren.

Sport nach Krebs

Körperliche und seelische Folgen einer Tumorerkrankung sollen bei „Sport nach Krebs“ gemindert und beseitigt werden. Die Teilnehmer werden dabei unterstützt, wieder zu Kräften zu kommen, um ihren Alltag körperlich meistern zu können. Auch der Wiedereinstieg in das Berufsleben soll durch den einmal wöchentlich stattfindenden Kurs erleichtert werden.

Deine Schritte zu mehr Wohlbefinden im Alltag!

1

Du füllst unseren Beratungsbogen aus und sendest ihn an die Rehasport-Abteilung.

2

Wir informieren dich per E-Mail, welche Kurstermine für dich in Frage kommen.

3

Du wählst einen Termin aus und teilst ihn uns per E-Mail oder Telefon mit.

4

Wir geben dir Bescheid, wann es losgeht.

5

Du besuchst regelmäßig unsere Rehabilitations-Kurse.