Sport ist ein wichtiger Beitrag zur Nachsorge und Rehabilitation. Studien haben ergeben, dass die sportlich-spielerischen Aktivitäten und der Rückhalt in der Gruppe zudem einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben und aktiv bei der Bewältigung von Krankheit und Alltag helfen.
In der **Nachsorge** z.B. bei einer Krebserkrankung, spielt sowohl die körperliche Verfassung als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige Rolle.

Der TV Lauf hat ein breit gefächertes Rehasport-Angebot, welches Sie auf den kommenden Seiten einsehen können. In unseren Gruppen werden Sie von speziell ausgebildeten Übungsleiter*innen gestärkt und finden so wieder zu Ihrem Körpergefühl zurück.

Unsere Übungsleiterinnen freuen sich auf Sie!

Petra Stehle

Lioba Zimmer

Juliane Boos

Natalie Bolger

Eva Kohler-Doyle

Andrea Hölzle

Valérie Martzloff

LAUF TV 1920 e.V.
TURNVEREIN LAUF

„Das Trainieren in der Gruppe macht doppelt so viel Spaß und motiviert!"

„Heute fühle ich mich fitter und seelisch ausgeglichen!"

Ansprechpartner

Turnverein Lauf 1920 e.V.
Geschäftsstelle

Hauptstraße 69a
77886 Lauf

Telefon: 07841/5089755
E-Mail: rehasport@tvlauf.de

Alle Kurse finden in unserem Sportzentrum in der Hauptstraße 69a in 77886 Lauf statt.

Ihr Wegbegleiter zum Rehasport

Sport in der Krebsnachsorge
Sport bei Diabetes
Rehasport Orthopädie
Herzsportgruppe
Rehasport bei Atemwegserkrankungen & COPD

TV Lauf 1920 e.V.
- Ihr Wegbegleiter zum Rehasport

Bewegung & Sport
spielen für die meisten Erkrankten eine wichtige Rolle. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Krankengymnastik vermindert oder ganz vermieden werden.

Krankheitsbedingte Einschränkungen
der Beweglichkeit lassen sich verhindern oder zumindest lindern. Bewegung beugt z.B. einer Thrombose vor, einem Blutgerinnsel, das Gefäße verstopfen kann.

Körperliche Aktivität
wirkt sich insgesamt positiv auf den Gesundheitszustand aus. Bewegung bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, hilft das Körpergewicht zu regulieren, festigt die Knochen und baut Muskeln auf. Das hilft dabei, belastende Behandlungen besser zu verkraften und sich nach einer Therapie schneller zu erholen.

Verschiedene Vorteile
kann es haben, wenn man sich in der Nachsorge und Rehabilitation wieder mehr bewegt und Sport treibt:

- Man tut etwas für seine allgemeine Gesundheit.
- Man entwickelt ein Gefühl dafür, was guttut und was nicht, und gewinnt wieder Zutrauen zum eigenen Körper.
- Man lernt, wie man trotz möglicher körperlicher Einschränkungen oder einer noch verminderten Leistungsfähigkeit mobil und körperlich aktiv sein kann.

Sport in der Krebsnachsorge

Zu Beginn einer jeden Stunde beginnen wir mit Aufwärmübungen zu passender Musik um unser Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen.
Danach geht es über in Kraft- und Koordinationsübungen und danach beenden wir den Abend mit Entspannungsübungen.

Übungsleiterinnen:
Petra Stehle, Lioba Zimmer, Valérie Martzloff

Herzsportgruppe

Diese Stunde richtet sich an Personen nach einem Herzinfarkt oder einem Eingriff am Herzen. Das Ziel ist es, zu vermitteln, dass Bewegung in der Gruppe Spaß macht und die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit zu stärken. Mit einem gezielten Trainings- und Übungsprogramm können Sie gegensteuern!

Übungsleiterinnen:
Juliane Boos, Natalie Bolger

Sport bei Diabetes

Wir beginnen mit der Erwärmung aller Muskeln, danach gibt es Übungen zur Ausdauer und Koordination des ganzen Körpers. Wir beenden unsere Übungsstunde mit einer meditativen Entspannung.

Übungsleiterin:
Eva Kohler-Doyle

Rehasport bei Atemwegserkrankungen & COPD

Wir beginnen mit Atemübungen und nehmen hierzu verschiedene Übungshilfen wie Theraband, weiche Bälle etc. zur Hand. Wir arbeiten in einer Gruppe mit Gleichgesinnten, denn geteiltes Leid ist halbes Leid.

Übungsleiterin:
Eva Kohler-Doyle

Rehasport Orthopädie

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen kümmern wir uns um die Kräftigung der Muskulatur, doch auch die Koordination und Mobilisation spielt eine wichtige Rolle. Abschließend dehnen wir vernachlässigte Muskulatur und entspannen den Körper wieder. Wir arbeiten gerne mit unterschiedlichen Geräten und achten darauf, dass der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz kommt.

Übungsleiterinnen:
Andrea Hölzle, Natalie Bolger