WMTV SOLINGEN

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e. V. · Adolf-Clarenbach-Straße 41, 42719 Solingen

Rehabilitationssport

… mehr als nur ein Sportverein

So erreichen Sie uns beim WMTV

Geschäftsstelle:
Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 31 85 97
Telefax: 0212 - 23 11 476
A. Lukosch: 01577 - 21 52 300
eMail: info@wmtv.de
Internet: www.wmtv.de

Öffnungszeiten:
dienstags
17:00 - 20:00 Uhr
mittwochs und freitags
10:00 - 12:00 Uhr

Bankverbindung:
Stadt-Sparkasse Solingen
IBAN: DE90342500000000208413
BIC: SOLSDE33XXX

Herausgeber:
Wald-Merscheider Turnverein 1861 e. V.
Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 31 85 97
Telefax: 0212 - 23 11 476
eMail: info@wmtv.de
Internet: www.wmtv.de

1. Vorsitzender: Rolf Fischer
Vereinsregister:
VR 25520 Amtsgericht Wuppertal

WMTV Fitnessstudio:
Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 23 11 475

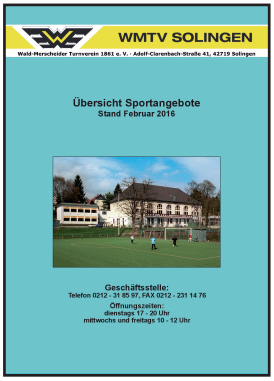
Öffnungszeiten:
montags bis freitags 8:00 - 21:00 Uhr
samstags 09:00 - 15:00 Uhr
sonntags 09:00 - 13:00 Uhr

Redaktion:
Jessica Breidenbach, Andreas Lukosch, David Pirrolas

Bildnachweis:
S. Clemens

Stand:
Juni 2016, Termine können im Laufe der Zeit abweichen.

Unsere weiteren Broschüren:



Rehabilitationssport 2016

Liebe Rehateilnehmer,

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Die Gesundheit hat in unserer Bevölkerung einen zunehmenden Stellenwert. Bewegung, sich wohlfühlen und dabei Spaß haben, das sind unsere Ziele mit Ihnen. Als bedeutender lokaler Sport- und Fitnessanbieter haben wir uns diese Aufgabe zum Ziel gemacht. Unsere Trainer und Übungsleiter bringen dafür ihr Know how und Ihre Erfahrung mit, um beste Trainingserfolge, Gruppenerlebnisse, Spaß und gute Laune zu erreichen.
Mit dieser kleinen Broschüre wollen wir Ihnen den Zugang zur Bewegung im Rehasport etwas transparenter und einfacher ermöglichen und versuchen, viele Fragen zu klären. Es geht darum, Ihnen die Möglichkeit zu geben, durch den Rehasport, Dinge des täglichen Alltags zu erhalten und zu verbessern, damit Sie wieder ein weiteres Stück Lebensqualität erreichen.
Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Informationen, die Sie zur Teilnahme benötigen. Bei auftretenden Fragen oder individuellem Informationsbedarf stehen wir natürlich gerne zur Verfügung. Alles rund um den WMTV Solingen finden Sie auch unter www.wmtv.de.
Jetzt liegt es an Ihnen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Wir freuen uns auf Sie.

Bis dahin verbleiben wir mit herzlichen Grüßen,

Andreas Lukosch
WMTV Solingen
Ressortleiter Sport/Personal

Zum persönlichen Kontakt stehen wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle zur Verfügung. Gerne beraten wir Sie zu allen Fragen rund um Sport und Bewegung, sowie unseren Angeboten.

Jessica Breidenbach

Andreas Lukosch

Sabina Huckschlag

Wir freuen uns auf Sie!

Sport im Verein

Als führender Sportverein bietet der WMTV SOLINGEN eine breite Palette von Sportarten und Bewegungsangeboten für alle Bedürfnisse und Lebensphasen. Rund 230 Sportgruppen im Breiten-, Freizeit- Reha- und Leistungssport sprechen für sich.

Sport, Spiel und Spaß - für Kinder und Jugendliche
Die Begeisterung für Sport und Bewegung kann ab dem Baby-Alter gefördert werden, Anstöße für ein dauerhaft aktives Leben geben und das Verhalten in der Gemeinschaft positiv entwickeln. Eltern-Kleinkind-Angebote, diverse Ballsportarten, Kampfsport, Leichtathletik, Tanzen, Tennis, Turnen, das sind nur einige Möglichkeiten, die dem Nachwuchs die Freude am Sport vermitteln, ganz nach den individuellen Interessen.

Fitness und Gesundheit - für Alle
Persönliche Aktivitäten zur Förderung von Fitness und Gesundheit, aktive Freizeitgestaltung in der Gemeinschaft, Ausgleich zu Studium, Beruf und Familie, das sind verschiedene Ansätze zur individuellen sportlichen Betätigung. Ob Fortführung der Sportart aus der Jugendzeit oder die Nutzung aktueller Sportangebote aus den Bereichen Gymnastik, Tai Chi, Tanz, Turnen oder fernöstlicher Bewegungskünste, die Palette lässt keine Wünsche offen.

Sport und Bewegung - für Lebenserfahrene
Sport und Bewegung für alle Lebenslagen und -phasen, angepasst auf die individuelle Leistungsfähigkeit in jeder Altersklasse, dass sind die Vorteile, die wir Ihnen als Sportverein bieten können. Zur aktiven Lebensgestaltung, mit sozialen Kontakten und Geselligkeit. Gestalten Sie Ihr Leben aktiv, für hohe Leistungsfähigkeit im Alltag. Nutzen Sie unsere Sportangebote.

Jetzt persönlich oder im Internet informieren und zur Mitgliedschaft anmelden. Profitieren Sie als Mitglied auch von unseren attraktiven Vergünstigungen bei den Kursgebühren.

Wir freuen uns auf Sie - Ihr WMTV-Team.

Ihr Weg zum Rehasport beim WMTV

Was ist Rehabilitationssport?
Der Rehabilitationssport wirkt ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt und wird Ihnen vom Arzt verordnet.
Der Rehasport findet in den entsprechenden Übungsgruppen mit speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern und für einen begrenzten Zeitraum statt. Danach sollten normalerweise die Übungen in Eigenverantwortung weiter durchgeführt werden. Durch eine langfristige und professionelle Betreuung ist eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen.
Beim Rehasport werden Bewegungsgrundlagen geschult, um somit den Erfolg vorangegangener Maßnahmen zu festigen bzw. zu verbessern. Hierdurch wird der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst und Beschwerden gehen zurück.
Der Rehasport dient auch als Hilfe zur Selbsthilfe, insbesondere um die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern. Selbstverständlich soll der Spaß dabei nicht zu kurz kommen.

Wer kann am Rehasport teilnehmen?
Rehasport ist für Menschen mit Behinderungen bzw. Einschränkungen und von Behinderung bedrohten Menschen. Für den Rehasport benötigen Sie im Allgemeinen eine Verordnung. Ärzte können eine Verordnung mit dem Formular 56 ausstellen. Die Entscheidung bzw. Empfehlung für eine Verordnung liegt beim Arzt und geht nicht auf dessen Budget! Sie können auch als Mitglied ohne eine Verordnung durch Zuzahlung eines Sonderbeitrages am Rehasport teilnehmen.

Was erwartet Sie in einer Rehagruppe?
In einer Rehagruppe finden Sie Menschen die, ähnlich wie Sie, von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch untereinander und der Spaß miteinander ein wichtiges Element des Rehasportes. Ziele sind Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft zu schulen, um eine Besserung der Lebenssituation zu erreichen. Damit die Dinge des Alltags ohne große Probleme durchgeführt werden können und jeder wieder ein Stück Lebensqualität zurückerlangt.

»

Ihr Weg zum Rehasport beim WMTV

Wie ist der Weg zur Aufnahme in eine Rehagruppe?
• Das Formular „Muster 56 - Antrag zur Übernahme der Kosten am Rehabilitationssport" bei einem Arzt ausfüllen lassen.
• Dann suchen Sie einen Anbieter und lassen sich von diesem beraten.
• Mit dem ausgefüllten Formular gehen Sie zu Ihrer Krankenkasse und lassen sich die Kostenübernahme bestätigen bzw. genehmigen, abstempeln und unterschreiben.
• Wenn Sie die Genehmigung vorliegen haben, können Sie zu einer Rehagruppe gehen und mit dem Bewegungsangebot beginnen.

Bei der Suche nach einer für Sie passenden Gruppe können Sie sich jeder Zeit an den Landesverband BRSNW in Duisburg oder an Ihre Krankenkasse wenden.

Welche Sportarten werden im Rehasport angeboten?
Die Sportarten allgemeine Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen und Bewegungsspiele in Gruppen sind als Rehasportarten festgelegt. Aber auch Elemente aus anderen Bereichen können in die Übungsstunde eingebunden werden, soweit es sich um Übungen handelt, mit denen die Ziele des Rehasportes erreicht werden. Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins von behinderten oder von Behinderung bedrohten Mädchen und Frauen stellen eine besondere Form des Rehasportes dar und können eigenständig verordnet werden. Ebenfalls kann Rehasport für Kinder verordnet werden wie z. B. bei ADHS, Down Syndrom, Übergewicht, etc.

Übernahme der Kosten durch die Krankenkassen.
Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für den Rehasport, d. h. Ihnen als Teilnehmer entstehen keine Kosten. Eine Mitgliedschaft ist auch nicht zwingend erforderlich. Die Verordnung nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SBG IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt. Nur Leistungen über das Reha-Angebot hinaus können mit Beiträgen versehen sein. Funktionsgymnastik kann vom WMTV nicht abgerechnet werden!

Wie lange können Sie Rehasport machen?
In der Regel werden die Verordnungen über 50 Einheiten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten abzuleisten sind, verordnet. Bei bestimmten Indikationen, wie im Bereich von neurologischen Einschränkungen, gelten auch unter Umständen 120 Einheiten über einen Zeitraum von 36 Monaten. Bei Herzgruppen sind es oft 90 Einheiten innerhalb von 24 Monaten. Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens gehen über 28 Einheiten.
Eine längere Leistungsdauer, sowie eine Folgeverordnung, ist nach Einzelprüfung durch den Arzt und der Krankenkasse möglich.

Rehasport Orthopädie

Zielgruppe dieser Angebote sind Menschen mit Amputationen, Gliedmaßmissbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Krebserkrankungen, etc.

Termine

Reha-Gymnastik

Mo. 10.00 – 11.00 Uhr	TH WMTV	M. Idelberger
Mo. 11.00 – 12.00 Uhr	TH WMTV	M. Idelberger
Mo. 18.00 – 19.00 Uhr	GH Dellerstrasse	J. Breidenbach
Mo. 19.00 – 20.00 Uhr	GH Dellerstrasse	J. Breidenbach
Di. 10.00 – 11.00 Uhr	GH WMTV	A. El-Afany
Di. 10.30 – 11.30 Uhr	Gymnastikraum WMTV	J. Breidenbach
Di. 12.00 – 13.00 Uhr	GH WMTV	A. El-Afany
Di. 18.00 – 19.00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich-Strasse	S. Schumacher
Di. 19.00 – 20.00 Uhr	GH WMTV	J. Breidenbach
Di. 20.00 – 21.00 Uhr	GH WMTV	J. Breidenbach
Do. 13.30 – 14.30 Uhr	GH WMTV	A. El-Afany
Do. 19.00 – 20.00 Uhr	TH Rosenkamp	D. Bönig
Fr. 10.00 – 11.00 Uhr	TH WMTV	H. Helfen
Fr. 11.00 – 12.00 Uhr	TH WMTV	H. Helfen
Fr. 12.00 – 13.00 Uhr	TH WMTV	H. Helfen
Fr. 13.30 – 14.30 Uhr	GH WMTV	H. Helfen
Fr. 14.30 – 15.30 Uhr	GH WMTV	H. Helfen
Fr. 15.30 – 16.30 Uhr	GH WMTV	H. Helfen
Fr. 18.00 – 19.00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich-Strasse	S. Schumacher
Sa. 09.30 – 10.30 Uhr	GH WMTV	WMTV Team

Reha-Fit für Männer

Do. 09.00 – 10.00 Uhr	TH WMTV	A. Lukosch
Fr. 09.00 – 10.00 Uhr	TH WMTV	R. Müller

Reha-Fit für Personen mit Lymphödem

Mi. 16.00 – 17.00 Uhr	TH Dellerstrasse	D. Bönig

Rehasport Innere Medizin

Zielgruppe dieser Angebote sind Menschen mit Asthma, Allergien, Diabetes mellitus, Herz- und Kreislauferkrankungen (Koronarsport) Nierenerkrankungen, paV = periphere arterielle Verschlusskrankheiten, Lungenerkrankungen etc.
Der Herzsport wird immer durch einen Arzt begleitet. Ebenfalls haben wir in der Halle einen Notfallkoffer und einen Defibrillator.

Termine

Herzsport / Koronar

Mi. 17.30 – 18.30 Uhr	TH WMTV	D. Jüngel und G. Schell
Mi. 18.30 – 19.30 Uhr	TH WMTV	D. Jüngel und G. Schell
Sa. 09.30 – 10.45 Uhr	TH WMTV	D. Jüngel und U. Micka-Schmitz
Sa. 10.45 – 12.00 Uhr	TH WMTV	D. Jüngel und U. Micka-Schmitz

Lungensport

Mi. 12.00 – 13.30 Uhr	GH WMTV	U. Micka-Schmitz

Sport-Angebote empfehlen und verschenken

Empfehlen und verschenken Sie ein Sport-Angebot an gute Freunde, Bekannte oder im Kollegenkreis. Mit dem „etwas anderen" Geschenk werden Sie sicher viel Freude bereiten. Anlässe gibt es genug:

- Fest- und Feiertage
- Geburtstag
- Jubiläum
- kleines Dankeschön

Nutzen Sie unseren Geschenkservice. Wählen Sie ein konkretes Angebot. Nach Zahlung der Gebühr erhalten Sie einen Geschenk-Gutschein zur Weitergabe. Sprechen Sie das WMTV-Team in der Geschäftsstelle an.

Rehasport Neurologie

Zielgruppe dieser Angebote sind Menschen mit Epilepsie, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Poliomyelitis, Querschnittlähmungen, Rollstuhlfahrer, Spina bifida, Schlaganfall, Demenz und zerebrale Bewegungsstörungen.

Termine

Rehasport bei Demenz

Mo.	14.00 – 15.00 Uhr	SZ Friedrichshof	B. Knierim
Di.	10.00 – 11.00 Uhr	SZ Friedrichshof	B. Köchling
Do.	11.00 – 12.00 Uhr	Eugen-Maurer-Heim	A. Kratz
Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	Josef-Haus	S. Liebehenze
Fr.	11.00 – 12.00 Uhr	Josef-Haus	S. Liebehenze

Aktiver Spaziergang
Jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 13.15 bis 14.15 Uhr.
Treffpunkt: Eingang Friedrichshof Solingen, Infos unter 01577-2152300

Rehasport MS- und SBE

Di.	16.00 - 17.30 Uhr	TH Rosenkamp	WMTV Team
Do.	10.00 - 11.30 Uhr	TH WMTV	WMTV Team
Do.	11.30 - 13.00 Uhr	TH WMTV	WMTV Team

Rehasport bei Parkinson

Di.	16.00 - 17.30 Uhr	TH Rosenkamp	WMTV Team
Do.	10.00 - 11.30 Uhr	TH WMTV	WMTV Team
Do.	11.30 - 13.00 Uhr	TH WMTV	WMTV Team

Rehasport bei Parkinson unter 60 Jahren

Di.	19.00 - 20.00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich-Strasse	S. Schumacher

Rehasport bei Schlaganfall

Di.	16.00 - 17.30 Uhr	TH Rosenkamp	WMTV Team
Do.	10.00 - 11.30 Uhr	TH WMTV	WMTV Team
Do.	11.30 - 13.00 Uhr	TH WMTV	WMTV Team

Rehasport bei geistiger Behinderung

Zielgruppe dieser Angebote sind Menschen mit Lernbehinderung, geistiger Behinderung, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, Teilleistungsstörungen etc.

Termine

Rehasport Gymnastik

Mo. 17.00 – 18.30 Uhr	Behinderten-Heimstätte	S. Schumacher
Do. 17.00 – 18.00 Uhr	Behinderten-Heimstätte	S. Schumacher
Fr. 16.30 – 18.00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich-Strasse	S. Schumacher

Gemeinsame Workshops zwischen der Heimstätte Adolf-Kolping und dem WMTV finden mehrmals im Jahr statt. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Andreas Lukosch unter 01577 - 21 52 300.

Gutscheine "Fitness- und Gesundheitsstudio"

Verschenken Sie einen Gutschein für das Training in unserem geprüften Fitness- und Gesundheitsstudio - mit vollem Leistungsumfang (siehe auch Seite 11) zu Vorzugskonditionen:

- 1 Monat – komplett 20,- Euro
- 3 Monate – komplett 50,- Euro

So macht Fitness-Training doppelt Spaß. Jetzt Gutschein anfordern. Sprechen Sie das WMTV-Team in der Geschäftsstelle oder das Studio-Team an.

Fitness- und Gesundheitsstudio

Trainieren Sie im WMTV-Fitness- und Gesundheitsstudio in kleingruppenorientiertem Ambiente Kraft und Ausdauer. Gerätegestütztes Training mit aktuellen Geräten, ein positives Umfeld und die persönliche Betreuung durch unser Studio-Team garantieren individuellen Trainingserfolg und Spaß.

Persönliche Betreuung
Unsere Übungsleiter stehen Ihnen mit ihrer Qualifikation und Kompetenz serviceorientiert jederzeit zur Seite. Von der Leistungsermittlung - Eingangstest/Anamnese - über die Einweisung in die Geräte und Abläufe und die laufende Leistungsüberwachung werden Sie rundum betreut. Ausgewogene Programme zur Förderung von Bewegung, Kraft und Ausdauer unterstützen Ihr Training und sichern spürbare Erfolge.

Der Weg ist das Ziel
Die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung sind allgemein anerkannt. Regelmäßiges Training stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, entwickelt die angesprochenen Muskelgruppen und steigert ganz allgemein Ihre Fitness: für nachhaltiges Wohlbefinden in allen Lebensphasen.

Schnuppern kostet nichts
Überzeugen Sie sich selbst, was Ihnen unser zertifiziertes Studio bieten kann. Werden Sie jetzt aktiv und besuchen Sie uns:
Mo - Fr. 8.00 - 21.00 Uhr, Sa. 09.00 - 15.00 Uhr, So. 09.00 - 13.00 Uhr.
Der direkte Draht zum Studio - Telefon 0212 - 23 11 475

Wir freuen uns auf Sie - Das Studio-Team

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©
FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO
SPORT PRO FITNESS
IM SPORTVEREIN
GEPRÜFT&EMPFOHLEN
DEUTSCHER TURNER-BUND
BUNDESVERBAND DEUTSCHER GEWICHTHEBER

SENIORENSIEGEL
„WMTV 1861 e.V."
SENIORENGERECHT
- GUT -

Sport ist uns wichtig.
Unserer Krankenkasse auch?

Jetzt wechseln!

Bewusst zu leben lohnt sich. Sichern Sie sich Ihren persönlichen Vorteil mit IKK Bonus und Gesundheitskonto.

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf www.ikk-classic.de

IKK classic
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.