



REHA SPORT – WAS IST DAS?

Mit dem TV Augsburg auf Rezept zurück in ein gesundes und aktives Leben. REHA SPORT beim TVA bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit Anderen durch Bewegung, Spiel und Sport Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern und somit den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Durch Spaß am Sport wird ein aktiver Schritt zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben gefördert.

REHA SPORT MIT KOMPETENZ – TVA

Mit langjähriger Erfahrung im Bereich REHA sowie bestens ausgebildeten Übungsleitern und medizinischen Fachkräften, bieten wir Ihnen die optimale Betreuung auf den Weg zurück in ein gesundes und aktives Leben.

Profitieren Sie von unserem umfassenden Kursangebot und der kompetenten Betreuung, um Ihre Genesung positiv und aktiv zu beeinflussen. Als größter Anbieter in Schwaben, ist es unser Anspruch Sie bestmöglich zu unterstützen.

Aus diesem Grund setzen wir ausschließlich auf lizenzierte und erfahrene Übungsleiter. Dies sehen wir als unser primäres Qualitätsmerkmal, um Ihre gesundheitlichen Ziele bestmöglich zu erreichen.

Unsere Kernkompetenzen:

- **Langjährige Erfahrung im Bereich REHA**
- **Rund 30 lizenzierte Übungsleiter**
- **Begleitung durch medizinische Fachkräfte**
- **Kapazität für mehr als 500 REHA-Patienten**
- **Ständig rund 40 REHA-Kurse in Kleingruppen bis 15 Teilnehmer mit folgenden Schwerpunkten:**
 - **Stärkung von Herz-/Kreislauf**
 - **Mobilisierung des Bewegungsapparats**
 - **Unterstützung bei Krebserkrankungen**
 - **Verbesserung der Atemfähigkeit**
 - **schonende Bewegung im Wasser**
 - **Training von Gehirn und Nerven**

IHR WEG ZUM REHA SPORT BEIM TV AUGSBURG

1. Ihr Arzt empfiehlt Ihnen mehr Bewegung und stellt Ihnen eine Verordnung über Rehabilitationssport aus.
2. Diese Verordnung übermitteln Sie einfach Ihrer Krankenkasse, die daraufhin Ihren REHA SPORT genehmigt.
3. Anschließend vereinbaren Sie mit uns telefonisch einen persönlichen Beratungstermin.
4. Sie starten Ihr Training im ausgewählten Kurs

Unsere Kompetenz für Ihre Gesundheit!

Nutzen Sie jetzt Ihre Chance und nehmen Sie Ihre Gesundheit aktiv selbst in die Hand!

Herzlich willkommen beim TVA REHA Sport!

Wir beraten Sie jederzeit gerne: 0821/57 37 15



*Unser REHA Sport hilft, Ihr Wohlbefinden zu steigern. Gemeinsame Übungen in der Gruppe stärken Ausdauer, Koordination, Flexibilität und helfen Ihnen, Ihr Körperbewusstsein zu verbessern. **Unser Ziel ist es, Ihre Genesung positiv und aktiv zu beeinflussen.***



KONTAKT

TV Augsburg 1847 e.V.
Gabelsbergerstr. 64
86199 Augsburg
Telefon: 0821 57 37 15
info@tvaugsburg.de
www.tvaugsburg.de
facebook.com/TVAugsburg



Marion Stute
Beratung

TVA REHA Sport
Leitung: Julia Zigldrum
Telefon: 0821 57 37 15
reha@tvaugsburg.de



www.tvaugsburg.de

TV AUGSBURG | GESUNDHEIT

REHA Sport

Auf Rezept
zurück in ein
gesundes und
aktives Leben

mehr als
500
REHA-
Plätze

ständig
40
REHA-
Kurse

rund
30
lizenzierte
Trainer



UNSERE ZIELE IM REHA SPORT

Im Zentrum unseres Konzeptes steht die Steigerung Ihres Wohlbefindens. Ihr Leistungsvermögen und Ihre Bedürfnisse bilden die Basis unseres Kursprogramms.

ANGEBOTE DES TV AUGSBURG

Rehabilitationssport findet beim TV Augsburg in Kleingruppen statt. Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Kursangebot zu folgenden Indikationen an:

REHA SPORT ORTHO

Der TV Augsburg bietet mit seiner großen Erfahrung ein breites Spektrum an REHA Kursen im orthopädischen Bereich an. Und für jedes Leistungsniveau bieten wir das perfekte Kursangebot. Wir bringen unsere Teilnehmer zielgerichtet in Bewegung und helfen Ihnen Ihre Schmerzen aktiv zu reduzieren!

Neben der klassischen Wirbelsäulengymnastik bietet Ihnen der TV Augsburg auch die Möglichkeit zum rehabilitativen Zirkeltraining. Unser Training macht nicht nur Spaß, sondern bietet Ihnen durch individuelle Handlungsempfehlungen und Korrekturen die Möglichkeit zur persönlichen Belastungssteuerung.

Außerdem können Sie beim TV Augsburg spezielle Knie- & Hüftgymnastikkurse belegen. Hier wird gezielt die Muskulatur der unteren Extremitäten gestärkt und dadurch die Standstabilität verbessert.

Und auch im Wasser bringt Sie der TV Augsburg in Schwung. Die Wassergymnastik bietet Ihnen die Möglichkeit fast schwerelos mit schonenden und sanften Übungen zu trainieren.

Unser Angebot im REHA SPORT ORTHO beinhaltet:

- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Hockergymnastik**
- **Orthopädisches Zirkeltraining**
- **Knie- & Hüftgymnastik**
- **Wassergymnastik**

REHA SPORT ONKO

Der onkologische Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit Ihren Körper aktiv bei der Genesung zu helfen! Schon direkt nach der Diagnosestellung können Sie im TVA mit dem REHA SPORT beginnen. Im persönlichen Gespräch werden Sie von uns sorgfältig zu unserem Angebot beraten und gemeinsam entscheiden wir, welcher Kurs für Sie der Richtige ist. REHA SPORT ONKO unterstützt und wirkt durch:

- **bessere Vertäglichkeit der Chemotherapie**
- **rund 30% gesteigerter Behandlungserfolg**

REHA SPORT KARDIO

Innerhalb des Herzsports werden insbesondere Übungen zur Verbesserung Ihres Herz-Kreislauf-Systems absolviert. Wichtig ist dabei die Stärkung des Vertrauens in den eigenen Körper trotz der vorhandenen Herzprobleme.

Während aller Koronarsportkurse ist medizinisches Fachpersonal anwesend. Ihr Blutdruck und Ihre Herzfrequenz werden überwacht. Unsere Gruppen sind selbstverständlich an Ihre Belastbarkeit angepasst. So können Sie ganz beruhigt Sport treiben. Unser Angebot des REHA SPORTS KARDIO:

- **Herzinsuffizienzgruppe**
- **Herzsportgruppen für alle Belastungsstufen**

REHA SPORT PNEUMO

Bei chronischen Lungenerkrankungen wie Asthma, COPD, Asbestose oder Long-COVID ist es wichtig, Ihren Alltag aktiv zu gestalten. Damit dies gelingt, unterstützt Sie der TV Augsburg mit seinen Sportkursen für die Lunge durch spezielle Atemübungen, Übungen zur Öffnung des Brustkorbes und der Stärkung der Atemhilfsmuskulatur.

Das vorrangige Ziel ist es Ihre Atembeschwerden zu lindern, Ihre Luftzufuhr zu verbessern und Ihre allgemeine Lebensqualität und Bewegungsfähigkeit im täglichen Leben zu steigern.

Unser Angebot in REHA SPORT PNEUMO umfasst:

- **Gruppen mit und ohne Sauerstoffgerät**

REHA SPORT NEURO

Der TV Augsburg bietet Personen mit neurologischen Erkrankungen wie z. B. Parkinson, Epilepsie, Multiple Sklerose, Schlaganfall oder Demenz die Möglichkeit in speziellen Gruppen Sport zu treiben. Denn regelmäßige Bewegung ist wichtig, um Bewegungsmuster zu verbessern, Bewegungsabläufe immer wieder neu zu schulen und dabei gleichzeitig Kraft und Koordination zu fördern. Denn durch Bewegung kann eine schon verloren geglaubte Lebensqualität wieder erlangt werden. Kurz: Unsere Übungen und Kurse erhöhen Ihre Sicherheit im Alltag.

REHA SPORT NEURO trainiert gezielt:

- **die Tritt- und Gangsicherheit**
- **die Bewegungs- und Gleichgewichtsfähigkeit**
- **die Konzentrationsfähigkeit**

REHA SPORT KINDER & JUGENDLICHE

Bereits bei den Kleinsten (ab 5 Jahren) wird im TV Augsburg mit dem REHA SPORT begonnen. Mit Bewegungsspielen, Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung werden die Kinder gezielt gefördert und vorhandene Defizite spielerisch abgebaut. Die Kinder und Jugendlichen werden an verschiedene Sportarten herangeführt und können sich sportlich ausprobieren.

Die Übungen sind auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen angepasst und vermitteln mit rehabilitativen Übungen Freude und Spaß an der Bewegung. Die Kinder und Jugendlichen lernen Ihre Gesundheit aktiv zu verbessern und lernen meist neue Freunde kennen.

Der REHA SPORT KINDER- & JUGENDLICHE:

- **trainiert in Gruppen von Gleichaltrigen**
- **schult die eigene Selbstwahrnehmung**
- **verbessert das Körpergefühl**
- **behebt Bewegungsmangel**
- **reduziert Übergewicht**
- **macht Spaß**

Telefonische Beratung
0821 / 57 37 15