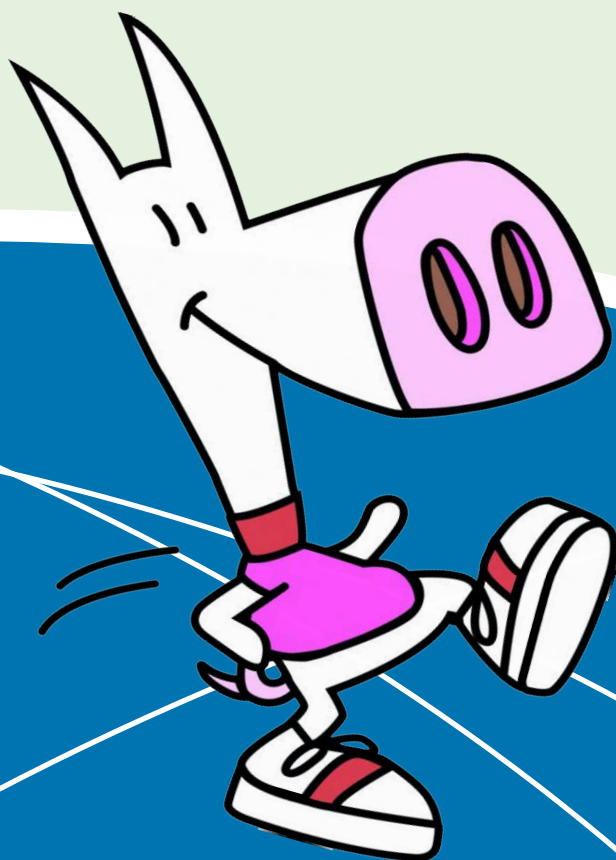


# Reha- und Präventions- sportangebote

- deutsch
- englisch
- arabisch
- türkisch





In dieser Broschüre finden Sie einige der zertifizierten Reha- und Präventionssportangebote der Sportvereine. Diese Angebote sind von Krankenkassen anerkannt.

Wir bemühen uns, stets alle Daten aktuell zu halten. Dennoch kann es passieren, dass Vereine ihr Angebot ändern und/oder die Gruppen über keine freien Plätze mehr verfügen.

Erkundigen Sie sich bitte vorab beim jeweiligen Verein. Die Kontaktdaten finden Sie in dieser Broschüre oder auf folgender Homepage:  
[www.sportbund-remscheid.de](http://www.sportbund-remscheid.de)



Impressum:  
Herausgeber

Sportbund Remscheid e.V.  
Jan-Wellem-Str. 29, 42859 Remscheid  
Sportbund Remscheid e.V.  
[www.lsb-nrw.de/bilddatenbank](http://www.lsb-nrw.de/bilddatenbank)

Redaktion  
Fotos

In diesem Wegweiser finden Sie alle Präventionssportangebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert sind, sowie alle anerkannten Rehabilitationssportangebote.

Welches ist das passende Angebot?

- Sind Sie bereits erkrankt und suchen Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, dann wählen Sie aus dem Bereich *Rehabilitationssport* ein passendes Angebot.
- Möchten Sie vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit tun, dann wählen Sie Ihr Angebot aus dem Bereich *Präventionssport* zertifiziert mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT.

Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an die Sportvereine. Die Adressdaten finden Sie auf der vorletzten Seite.

# Inhalt

## Rehabilitationssport

### Innere Erkrankungen **4**

Atemwegserkrankungen	4
Diabetes	4
Herzsport*	5
Lungen / Asthma / Allergie-Sportgruppen	5
Walking	5

### Kinder **5**

Ausdauerschwimmen für Kinder	5
Bewegungsförderung für Kinder	6
Wassergewöhnung für Kinder und Jugendliche	6

### Orthopädie **6**

Gehschule für Beinamputierte	6
Hockergymnastik	6
Mobil mit Rolli	6
Morbus-Bechterew-Erkrankte	7
Orthopädie allgemein	7
Skoliose / Osteoporose / Wirbelsäulenschäden	7
Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule	8

### Wassersport **9**

Aquafit bei Adipositas	9
Aqua-Jogging	9
Ausdauertraining (Schwimmen)	9
Rehasport im Wasser	9
Wassergymnastik	9

### Andere Erkrankungen **10**

Bewegungsspiele bei geistiger Behinderung	10
Neurologie	10
Rehasport allgemein	11
Rehasport Brustkrebsnachsorge	11
Sport bei Krebs	11
Schlaganfall-Geschädigte	11

# **Präventionssport**

## **Entspannung** **12**

Pilates	12
Yoga	12

## **Fit für den Alltag** **13**

Sturzprophylaxe / Gleichgewichtsschulung	13
Cardio Aktiv / Bewegen statt schonen (immer im Wechsel)	13

## **Herz-Kreislauf-Training** **13**

Ausdauerförderung	13
-------------------	----

## **Orthopädie** **13**

Nacken und Schulter Spezial	13
Osteoporose	13
Präventionskurse gesunde Haltung	14
Wassergymnastik	14
Wirbelsäulengymnastik	14

## **Weitere Angebote** **15**

myintense+ - Du nimmst ab - Deine Krankenkasse zahlt	15
Funktionelles Training in Kleingruppen	15

## **Vereine** **16**

## Rehabilitationssport

Rehabilitationssport ist eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation. Er wird nach einer ambulanten oder stationären Rehabilitation von dem behandelnden Arzt verordnet. Die Verordnung „Rehabilitationssport“ ist zeitlich begrenzt. Umfang und Dauer werden individuell durch den behandelnden Arzt festgelegt.

## Innere Erkrankungen

### **Atemwegserkrankungen**

Mo.	14:15 - 15:15 Uhr	Neuenkamper Str. 49 42853 Remscheid RS-Süd	Remscheider SV
	17:30 - 18:30 Uhr	Hägener Str. 2 42855 Remscheid RS-Mitte	VfB 06/08 Remscheid
Di.	18:00 - 19:00 Uhr	Gustav-Michel-Weg 18 42859 Remscheid RS-Süd	

### **Diabetes**

Fr.	17:00 - 18:00 Uhr	Jan-Wellem-Str. 29 42859 Remscheid RS-Süd	VfB 06/08 Remscheid
-----	-------------------	---	------------------------

## Herzsport\*

Di.	18:00 - 19:00 Uhr	Hackenberger Str. 121 42897 Remscheid Lennep	Lenneper SV
	19:00 - 20:00 Uhr		
Mi.	17:30 - 18:30 Uhr	Hackenberger Str. 107 42897 Remscheid Lennep	
	18:30 - 19:30 Uhr		
Do.	18:00 - 19:00 Uhr	Hackenberger Str. 121 42897 Remscheid Lennep	
	19:00 - 20:00 Uhr		
Fr.	18:00 - 19:00 Uhr	Hackenberger Str. 107 42897 Remscheid Lennep	
	19:00 - 20:00 Uhr		

\*Anmeldung bei Frau Sielmann unter 02191 / 62 700 (Mi 17-19 Uhr) oder 0202 / 97 95 705 (Anrufbeantworter: Rückruf erfolgt)

## Lungen / Asthma / Allergie-Sportgruppen

Mo.	14:15 - 15:15 Uhr	Neuenkamper Str. 49 42859 Remscheid RS-Süd	Remscheider SV
Do.	18:00 - 19:00 Uhr	Gustav-Michel-Weg 18 42859 Remscheid RS-Süd	Hastener TV
	19:00 - 20:00 Uhr		

## Walking

So.	09:00 - 10:00 Uhr	Anmeldung erforderlich: Barbara Kempf 02191/91 28 022	Hastener TV
-----	-------------------	---	-------------

## Kinder

### Ausdauerschwimmen für Kinder

Fr.	18:00 - 18:45 Uhr	Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
-----	-------------------	--	-------------

## **Bewegungsförderung für Kinder**

Mo.	16:00 - 17:00 Uhr	Hindenburgstr. 94 42853 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
	17:00 - 18:00 Uhr		
Di.	15:00 - 16:00 Uhr	Stuttgarter Str. 13 42853 Remscheid RS-Mitte	
	16:00 - 17:00 Uhr		

## **Wassergewöhnung für Kinder und Jugendliche**

Di.	18:00 - 18:45 Uhr	Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
Fr.	17:15 - 18:00 Uhr		

## **Orthopädie**

### **Gehschule für Beinamputierte**

Fr.	16:00 - 17:00 Uhr	Fürberger Str. 32 - 34 42857 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
-----	-------------------	---	-------------

### **Hockergymnastik**

Mo.	11:45 - 12:30 Uhr	Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep	Lenneper TG
Fr.	09:00 - 09:45 Uhr		

### **Mobil mit Rolli**

Mi.	17:00 - 18:30 Uhr	Wallburgstr. 23 42857 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
-----	-------------------	--	-------------



## Morbus-Bechterew-Erkrankte

Mi.	20:00 - 21:00 Uhr	Hindenburgstr. 94 42853 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
-----	-------------------	--	-------------

## Orthopädie allgemein

Mo.	11:00 - 11:45 Uhr	Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep	Lenneper TG
	19:00 - 19:45 Uhr	Röntgenstr. 12 42897 Remscheid Lennep	
	20:00 - 20:45 Uhr	Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep	
Di.	11:30 - 12:15 Uhr		
	16:00 - 16:45 Uhr		
Mi.	08:30 - 09:15 Uhr		
	09:15 - 10:00 Uhr		
	11:15 - 12:00 Uhr		
	16:00 - 16:45 Uhr		
Do.	11:00 - 11:45 Uhr		
Fr.	09:00 - 09:45 Uhr		
	09:45 - 10:30 Uhr		
	17:40 - 18:30 Uhr		

## Skoliose / Osteoporose / Wirbelsäulenschäden

Mi.	17:30 - 18:30 Uhr	Scharnhorststr. 42855 Remscheid Hasten	Hastener TV
	18:30 - 19:30 Uhr		
Do.	18:00 - 19:00 Uhr	Schulzentrum Klausen 42899 Remscheid Lüttringhausen	

## Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule

Mo.	15:00 - 16:00 Uhr	Elberfelder Str. 70 42853 Remscheid RS-Mitte	1. KC RS Ganbaru Dojo
	16:00 - 17:00 Uhr		
	17:00 - 18:00 Uhr		
	19:30 - 20:30 Uhr		
	19:30 - 20:30 Uhr	Gustav-Michel-Weg 18 42859 Remscheid RS-Süd	Hastener TV
	09:00 - 10:00 Uhr	Fürbergerstr. 32 - 34 42857 Remscheid RS-Mitte	Remscheider SV
	10:00 - 11:00 Uhr		
	11:00 - 12:00 Uhr		
	18:00 - 19:00 Uhr		
	17:00 - 18:00 Uhr	Jan-Wellem-Str. 29 42859 Remscheid RS-Süd	
19:00 - 20:00 Uhr			
Di.	10:00 - 11:00 Uhr	Elberfelder Str. 70 42853 Remscheid RS-Mitte	1. KC RS Ganbaru Dojo
	11:00 - 12:00 Uhr		
	18:30 - 19:30 Uhr	Hindenburgstr. 94 42853 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
Mi.	15:00 - 15:45 Uhr	Fürbergerstr. 32 - 34 42857 Remscheid RS-Mitte	Remscheider SV
Do.	09:30 - 10:30 Uhr		
	10:00 - 11:00 Uhr	Elberfelder Str. 70 42853 Remscheid RS-Mitte	1. KC RS Ganbaru Dojo
	11:00 - 12:00 Uhr		
	18:00 - 19:00 Uhr	Dachsweg 42899 Remscheid Lüttringhausen	Hastener TV
	19:00 - 20:00 Uhr	Elberfelder Str. 70 42853 Remscheid RS-Mitte	1. KC RS Ganbaru Dojo

## Wassersport

### **Aquafit bei Adipositas**

Mo.	21:00 - 21:45 Uhr	Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
-----	-------------------	--	-------------

### **Aqua-Jogging**

Mi.	17:15 - 18:00 Uhr	Hackenberger Str. 109 42897 Remscheid Lennep	Hastener TV
	18:00 - 18:45 Uhr		
	18:45 - 19:30 Uhr		

### **Ausdauertraining (Schwimmen)**

Mo.	15:00 - 15:45 Uhr	Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
Di.	17:00 - 17:45 Uhr		

### **Rehasport im Wasser**

Mo.	18:00 - 18:45 Uhr	Hackenberger Str. 109 42897 Remscheid Lennep	Lenneper TG
Di.	15:00 - 15:45 Uhr		
	18:00 - 18:45 Uhr		
Sa.	15:00 - 15:45 Uhr	Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte	

### **Wassergymnastik**

Mo.	15:45 - 16:30 Uhr	Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
Di.	17:15 - 18:00 Uhr		
Fr.	15:00 - 15:45 Uhr		
	16:30 - 17:15 Uhr		

## Andere Erkrankungen

### Bewegungsspiele bei geistiger Behinderung

Mo.	08:00 - 08:45 Uhr	Am Thüringsberg 7 + 9 42897 Remscheid Lennep	Lebenshilfe Remscheid
	10:00 - 10:45 Uhr		
	10:50 - 11:35 Uhr		
	11:35 - 12:20 Uhr		
	13:00 - 14:00 Uhr		
	14:15 - 15:00 Uhr		
Di.	08:00 - 08:45 Uhr		
	10:00 - 10:45 Uhr		
	11:00 - 11:45 Uhr		
	13:15 - 14:00 Uhr		
	14:45 - 15:30 Uhr		
Mi.	08:00 - 08:45 Uhr		
	09:45 - 10:30 Uhr		
	10:40 - 11:25 Uhr		
	11:30 - 12:15 Uhr		
	13:15 - 14:00 Uhr		
Do.	08:00 - 08:45 Uhr		
	10:55 - 11:40 Uhr		
	13:15 - 14:00 Uhr		
	14:45 - 15:30 Uhr		

### Neurologie

Fr.	11:00 - 12:00 Uhr	Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep	Lenneper TG
-----	-------------------	---	-------------

## Rehasport allgemein

Mo.	15:00 - 16:00 Uhr	Elberfelder Str. 70 42853 Remscheid RS-Mitte	1. KC RS Ganbaru Dojo
	16:00 - 17:00 Uhr		
	17:00 - 18:00 Uhr		
	19:30 - 20:30 Uhr		
Di.	10:00 - 11:00 Uhr		
	11:00 - 12:00 Uhr		
Do.	10:00 - 11:00 Uhr		
	11:00 - 12:00 Uhr		
	18:00 - 19:00 Uhr		
	19:00 - 20:00 Uhr		

## Rehasport Brustkrebsnachsorge

Mo.	10:00 - 10:45 Uhr	Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep	Lenneper TG
-----	-------------------	---	-------------

## Sport bei Krebs

Di.	17:00 - 18:00 Uhr	Scharnhorststr. 42855 Remscheid RS Hasten	Hastener TV
-----	-------------------	---	-------------

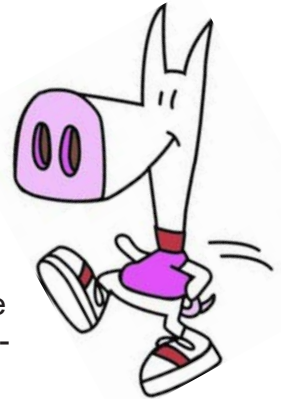
## Schlaganfall-Geschädigte

Do.	16:00 - 17:00 Uhr	Hindenburgstr. 94 42853 Remscheid RS-Mitte	Hastener TV
-----	-------------------	--	-------------

## Präventionssport

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut.

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen. Die Teilnahme an qualitätsgesicherten Kursen der Sportvereine wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert. Informieren Sie sich dort über die Einzelheiten.



Die folgenden Angebote sind alle mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert.

## Entspannung

### Pilates

Mo.	18:00 - 19:00 Uhr	Wallburgstr. 23 42857 Remscheid RS-Mitte	Remscheider SV
	19:00 - 20:00 Uhr		
Di.	17:00 - 18:00 Uhr	Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte	
Mi.	11:00 - 12:00 Uhr		
Do.	19:00 - 20:00 Uhr		

### Yoga

Mo.	20:00 - 21:30 Uhr	Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte	Remscheider SV
	20:00 - 21:15 Uhr		
Mi.	12:30 - 13:00 Uhr		
	13:30 - 15:45 Uhr		
Do.	16:35 - 18:00 Uhr		
Fr.	18:30 - 20:00 Uhr		

## Fit für den Alltag

### **Sturzprophylaxe / Gleichgewichtsschulung**

Di.	09:45 - 10:45 Uhr	Neuenkamperstr. 49 42855 Remscheid RS-Süd	Remscheider SV
-----	-------------------	---	-------------------

### **Cardio Aktiv / Bewegen statt schonen (immer im Wechsel)**

Do.	09:15 - 10:30 Uhr	Remscheider Str. 241 42899 Remscheid Lüttringhausen	Goldenberger TV
	09:15 - 10:45 Uhr		

## Herz-Kreislauf-Training

### **Ausdauerförderung**

Di.	09:45 - 10:45 Uhr	Theodor-Körner-Str. 6 42853 Remscheid RS-Mitte	Remscheider TV
Do.	10:30 - 11:30 Uhr		

## Orthopädie

### **Nacken und Schulter Spezial**

Mi.	17:00 - 18:00 Uhr	Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep	Lenneper TG
-----	-------------------	---	-------------

## **Osteoporose**

Do.	08:30 - 09:30 Uhr	Remscheider Str. 150-160 42899 Remscheid Lüttringhausen	Lüttringhauser TV
-----	-------------------	---	----------------------

## Präventionskurse gesunde Haltung

Mo.	17:00 - 18:00 Uhr	Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep	Lenneper TG
Di.	10:00 - 11:00 Uhr		
Mi.	17:00 - 18:00 Uhr		
Do.	08:30 - 09:30 Uhr		
	09:30 - 10:30 Uhr		

## Wassergymnastik

Mo.	13:30 - 14:30 Uhr	Burger Str. 211 42859 Remscheid RS-Süd	Ehringhauser TV
	18:00 - 19:00 Uhr		
Di.	16:30 - 17:15 Uhr	Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte	Remscheider SV
Do.			
Fr.	11:00 - 12:00 Uhr	Burger Str. 211 42859 Remscheid RS-Süd	Ehringhauser TV
	12:00 - 13:00 Uhr		

## Wirbelsäulengymnastik

Mo.	09:00 - 10:00 Uhr	Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte	Remscheider SV
	10:00 - 11:00 Uhr		
	11:00 - 12:00 Uhr		
	15:30 - 16:30 Uhr	Klausener Str. 7 42899 Remscheid Lüttringhausen	
	17:00 - 18:00 Uhr	Jan-Wellem-Str. 29 42859 Remscheid RS-Süd	
	18:00 - 19:00 Uhr	Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte	
Gustav-Michel-Weg 18 42859 Remscheid RS-Süd			



Mo.	18:00 - 19:00 Uhr	Jan-Wellem-Str. 29 42859 Remscheid RS-Süd	Remscheider SV
	19:00 - 20:00 Uhr		
Di.	08:45 - 09:45 Uhr	Theodor-Körner-Str. 6 42853 Remscheid RS-Mitte	Remscheider TV
	10:45 - 11:45 Uhr		
	09:30 - 10:30 Uhr	Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte	Remscheider SV
	09:45 - 10:45 Uhr	Neuenkamper Str. 49 42859 Remscheid RS-Süd	
	10:30 - 11:30 Uhr	Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte	
Do.	10:30 - 11:30 Uhr	Remscheider Str. 150-160 42899 Remscheid Lüttringhausen	Lüttringhauser TV
	19:00 - 20:00 Uhr	Dachsweg 42899 Remscheid Lüttringhausen	

## Weitere Angebote

### **myintense+ - Du nimmst ab - Deine Krankenkasse zahlt**

Online-Kurs	nähere Informationen unter: <a href="http://www.ganbaru-center.de">www.ganbaru-center.de</a>	1. KC RS Ganbaru Dojo
-------------	---	--------------------------

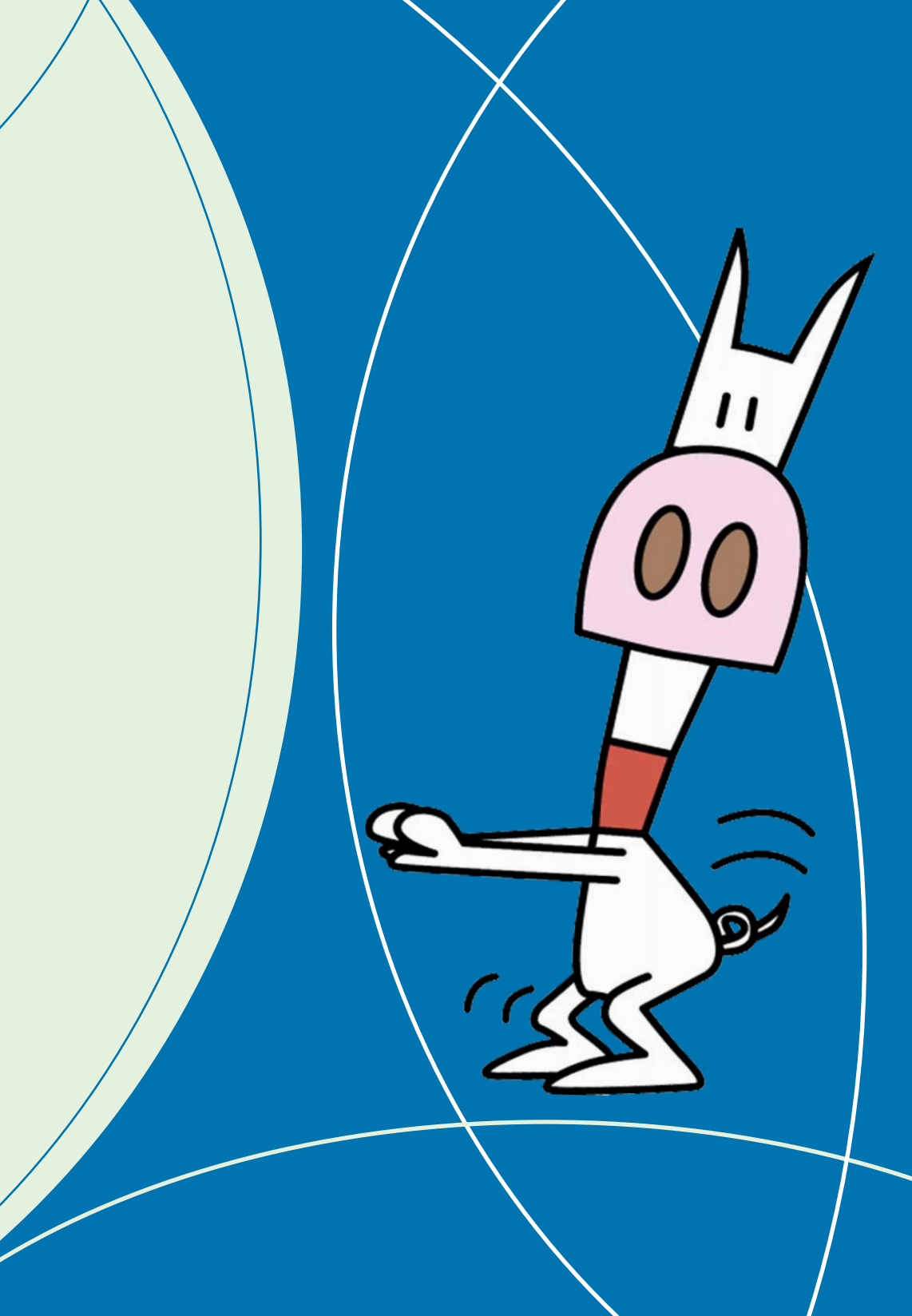
### **Funktionelles Training in Kleingruppen**

Mo.	19:00 - 20:00 Uhr	Elberfelder Straße 70 42853 Remscheid RS-Mitte	1. KC RS Ganbaru Dojo
-----	-------------------	--	--------------------------

## Vereine



<b>1. KC RS Ganbaru Dojo e.V.</b>	Elberfelder Straße 70 42853 Remscheid	info@ganbaru-center.de Tel.: (02191) 38 80 20 www.ganbaru-center.de
<b>Ehringhauser Turnverein e.V. 1880</b>	Ehringhausen 73 c 42859 Remscheid	info@etv1880.de Tel.: (02191) 35 554 www.etv1880.de
<b>Goldenberger Turnverein 1892 e.V.</b>	Remscheider Str. 241 42855 Remscheid	info@goldenberger-tv.de Tel.: (02191) 92 99 63 www.goldenberger-tv.de
<b>Hastener Turnverein 1871 e.V.</b>	Oberhützer Str. 30 42857 Remscheid	info@tv-hasten.de Tel.: (02191) 80 682 www.tv-hasten.de
<b>Lebenshilfe Remscheid e.V.</b>	Thüringsberg 7 + 9 42897 Remscheid	info@lebenshilfe-remscheid.de Tel.: (02191) 99 30 www.lebenshilfe-remscheid.de
<b>Lenneper SV 1898 e.V.</b>	Fontanestr. 23 42897 Remscheid	fey@leibniz-remscheid.de Tel.: (02191) 66 65 80 www.lenneper-schwimmverein.de
<b>Lenneper Turngemeinde 1860 e.V.</b>	Moll'sche Fabrik Neugasse 4 42897 Remscheid	info@ltg-sport.de Tel.: (02191) 46 05 90 www.ltg-sport.de
<b>Lüttringhauser Turnverein 1869 e.V.</b>	Klausener Straße 50 42899 Remscheid	info@ltv1869.de Tel.: (02191) 79 34 988 www.ltv1869.de
<b>Remscheider Sportverein 1897 e.V.</b>	Fürberger Str. 32-34 42857 Remscheid	info@remscheider-sv.de Tel.: (02191) 77 977 www.remscheider-sv.de
<b>Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.</b>	Voßnackstr. 38 42857 Remscheid	reinshagenertb@freenet.de Tel.: (02191) 69 69 22 www.rtb-1910.de
<b>Remscheider Turnverein von 1861 Korp.</b>	Theodor-Körner-Str. 6 42853 Remscheid	geschaefsstelle@remscheider.tv Tel.: (02191) 24 779 www.remscheider.tv
<b>VfB 06/08 Remscheid e.V.</b>	Vereinsstr. 18 42853 Remscheid	petra@metasko.de Tel.: (02191) 92 73 66



**Sportbund Remscheid e.V.**  
**Jan-Wellem-Str. 29**  
**42859 Remscheid**

**Tel.: 02191/ 34 14 43**

**Fax: 02191/ 39 45 6**

**E-Mail: [info@sportbund-remscheid.de](mailto:info@sportbund-remscheid.de)**

**[www.sportbund-remscheid.de](http://www.sportbund-remscheid.de)**



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages