



Was müssen Sie tun?

Sie lassen sich von Ihrem behandelnden Arzt einen Antrag für Rehabilitationssport verordnen – dieser ist nicht budgetbelastend.

Diesen legen Sie Ihrer Krankenkasse zur Bestätigung der Kostenübernahme vor.

Nach Zustimmung der Krankenkasse wenden Sie sich an uns.

Sie müssen **kein Mitglied** im TVLaboe sein.

Es ist **kein Kurssystem**, so können Sie jederzeit einsteigen.

Fachübungsleiterin Innere Medizin
Sporttherapeutin
Anna Klein



Fachübungsleiterin Innere Medizin
Diabetesberaterin DDG
Petra Paulikat



Fachübungsleiterin Orthopädie
Krebsnachsorge
Britta Winkel



Fachübungsleiterin innere Medizin
Herz-/Kreislaufkrankungen
Hanne Wolf

Rehabilitationssport

Ansprechpartnerin

Petra Paulikat

Telefon 04351 6443

Mobil 0173 7864779



Anna Klein

Telefon 0431 64086918

Mobil 0157 84561175



Vom Rehabilitations- und
Behinderten-Sportverband
Schleswig-Holstein e. V.
anerkannt und zertifiziert

Der Rehabilitationsport richtet sich an Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen und zählt zu den Nachsorgemaßnahmen im Anschluss an eine Leistung zur medizinischen Rehabilitation. Ziel der Kurse ist die Verbesserung, die Stärkung und der Erhalt Ihres körperlichen Wohlbefindens. Dazu gehören auch Spaß und Freude an Bewegung in der Gemeinschaft, sowie längerfristige Motivation für regelmäßige sportliche Betätigung.

Gymnastik bei Diabetes

Montag → 11.00-12.00 Uhr
→ 12.00-13.00 Uhr
Kursleitung: Petra Paulikat

- Zur Verbesserung der individuellen Ausdauerfähigkeit durch Abbau von Bewegungsmangel
- Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten
- Allgemeine, funktionelle Bewegungsübungen zur Kräftigung des Herzkreislauf Systems
- Langfristige Senkung des Blutzuckerspiegels, Vermeidung von Folgeerkrankungen und Unterzuckerung
- Regelmäßige Blutzuckermessung

Gemischte Gruppe Rehagymnastik für Erwachsene

Freitag → 9.30-10.30 Uhr
Kursleitung: Anna Klein

- Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen mit:
- Funktions- und Aktivitätseinschränkungen
 - Bei Wirbelsäulen- und Haltungsschäden
 - Bei Gelenkschäden

Gymnastik in der Brustkrebsnachsorge

Freitag → 10.30-11.30 Uhr
Kursleitung: Anna Klein

- Gezielte Bewegungen helfen Ihnen Ihre körperliche Aktivität wieder herzustellen.
- Gemeinsamer Sport hat positive Einflüsse auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene. Die Lebensqualität wird gesteigert.

Übungsstätte:
Gymnastikraum im Beeke-Sellmer-Haus
Dorfstraße 6A, 24235 Laboe



Turnverein Laboe
von 1900 e.V.
Vorstand: 1. Vorsitzender
Karl-Chr. Fleischfresser
Apfelgarten 4
24235 Laboe



Weitere Informationen und Angebote
des TV-Laboe gibt es auf unserer
Internetseite unter: www.tv-laboe.de