

TRAININGSZEITEN

- = Orthopädisch
- = Neurologisch
- = Allgemein
- = Diabetes und PAVK
- B** = Breitscheider Weg 117

Samstag	Freitag	Donnerstag	Mittwoch	Montag	Dienstag	Montag
	09:00 B 10:00 B 11:00 B 11:30	07:30 08:30 11:15 12:15	10:00 11:00 12:00 13:00	09:30 B 13:00 17:00	12:00 13:00 17:30	10:00 11:15 B 12:00 12:15 12:15 B 13:00 13:15 B 16:00
	12:30 13:00	17:00 geplant!! 18:00 B	17:00	17:30 B 18:30 B		

BEITRÄGE UND ANFAHRT

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: TuSfit

Sondertarif Studiotraining

2 Mal pro Woche, freie Zeiteinteilung
inkl. Sauna und Dusche
nur gültig im Verordnungszeitraum des Reha-Sports

23,50 €* pro Monat

Aufnahmegebühr (einmalig):

20,00 €

Kartenkaution

5,00 €

*alle Beiträge zuzüglich dem aktuellen Vereinsbetrag, weitere Hinweise zur Mitgliedschaft s. Merkblatt

Der Weg zu Uns:



Möglichkeiten zum Parken

“White-Bear-Lake-Platz” oder “Am Brand”

ÖPNV

Haltestelle Rehhecke - Linien 751, 752, 754, E, 016 und SB55

Der Rehabilitationssport im TuS 08 Lintorf e.V.

ist über den Behinderten- und Rehabilitationsverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW) zertifiziert.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.brsnw.de



Öffnungszeiten

Montag - Freitag

07.00 - 22.00 Uhr

Samstag & Sonntag

09.00 - 19.00 Uhr

Feiertage

10.00 - 15.00 Uhr

Änderungen vorbehalten. Stand Mai 2024

REHABILITATIONSSPORT

TUS 08 Lintorf **Gesund & Aktiv**



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e. V.

Brandsheide 30 - 40885 Ratingen

Tel.: 02102 / 74005-0 - www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!

1 Arztbesuch

Ihr Arzt...

empfiehlt Ihnen Rehabilitationssport und verordnet dient auf dem dafür vorgesehenen Verordnungsschein "Bogen 56". Reha-Sport kann von jedem Arzt verordnet werden und belastet das Budget des Arztes nicht.

2 Genehmigung

Die Krankenkasse...

genehmigt Ihre Verordnung und stellt Ihnen diese aus. In der Regel macht das jede Krankenkasse. Die Verordnung nehmen Sie bitte mit zum Beratungsgespräch.

3 Beratungsgespräch

Mit der Verordnung...

melden Sie sich bei uns in Zentrum. Wir vereinbaren einen Termin zur Reha-Beratung. Bei diesem Termin legen wir mit Ihnen die passende Gruppe fest. Wir nehmen auf Ihre Wünsche und Diagnose Rücksicht.

4 Rehabilitationssport

Formalitäten...

sind wichtig. Sobald alles erledigt ist, können Sie mit dem Reha-Sport anfangen. In der Regel melden Sie sich für eine Gruppe/einen Kurs fest an. Vor jeder Übungsstunde wird mit Ihrer Unterschrift die Teilnahme bestätigt.

● Reha-Sport Allgemein

Ideal für alle, die ihre körperliche Fitness verbessern möchten – unabhängig von der Diagnose. Mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm fördern wir Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

● Reha-Sport Orthopädie

Gezielt für Menschen mit Rücken-, Gelenk- oder Muskelerkrankungen. Die Übungen stärken die Muskulatur, verbessern die Haltung und helfen, Schmerzen zu reduzieren. Besonders geeignet bei Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenproblemen oder nach Operationen.

● Reha-Sport Neurologie

Speziell für Personen mit neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, Multiple Sklerose oder Parkinson. Durch gezielte Bewegungs- und Koordinationsübungen fördern wir Mobilität, Gleichgewicht und Selbstständigkeit im Alltag.

● Reha-Sport bei Diabetes & PAVK

Bewegung hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Durchblutung zu verbessern. Unser spezielles Training unterstützt Menschen mit Diabetes oder peripherer arterieller Verschlusskrankheit (PAVK) dabei, ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Wir empfehlen während oder nach Beendigung der Verordnung eine Fortführung der "sportlichen Bewegung".

Wir bieten Ihnen eine Mitgliedschaft im TuS 08 Lintorf an. Entscheiden Sie nach Ihren Bedürfnissen, ob Sie an den **Geräten im Studio** oder im **"Sportprogramm"** aktiv werden möchten.



Ihre Ansprechpartner

Luca Trebo

02102 / 74005-28

luca.trebo@tus08lintorf.de

Christian Hobucher

christian.hobucher@tus08lintorf.de

