



Fitness- & Gesundheitszentrum



Sich gemeinsam bewegen, gemeinsam Erleben, Spaß haben. Sich selbst, mit der Erkrankung neu kennenlernen und die Grenze Schritt für Schritt verschieben, damit ein normales Leben mit der Krankheit möglich ist.

Der Lungensport findet statt:
Dienstag 12:00 - 12:45 Uhr
im Sport und Gesundheitszentrum

Am 20. Mai 1964 wurde der „Turn- und Sport-Verein Hochdahl 64 e.V.“ (TSV Hochdahl) als Breitensportverein gegründet. Mit über 3.500 Mitgliedern zählt er zu den größten Sportvereinen in der Region. Er ist Mitglied in den Landesfachverbänden sowie im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW und im Freiburger Kreis. Der TSV Hochdahl bietet über 20 verschiedene Sportarten an - von Badminton über Baseball, Behindertensport, Jazz & Modern Dance bis hin zu Volleyball oder Wandern.

Seit 1988 engagiert sich der TSV Hochdahl als Träger der offenen Kinder- und Jugendarbeit, seit 2002 als Stützpunktverein für die Initiative „Integration durch Sport“. Dieses Engagement wurde 2005 mit dem goldenen „Stern des Sports“ ausgezeichnet..

2007 eröffnete der TSV Hochdahl ein eigenes Fitness- und Gesundheitsstudio. Neben Gerätetraining und aktuellen Fitness- und Trendsportarten werden mit einem umfassenden Angebot im Rehabilitations- und Präventionssport alle Generationen angesprochen. 2008 hat der Deutsche Olympische Sportbund das Fitness- und Gesundheitsstudio mit dem Qualitätszirkel „Sport pro Fitness“ ausgezeichnet.



TSV Hochdahl 64 e.V.

Tel. 02104 - 80 99 20

www.tsv-hochdahl.de

Email: info@tsv-hochdahl.de

Montag bis Freitag 8:00 - 21:30 Uhr

Samstag/Feiertag 9:00 - 17:00 Uhr

Lungensport

beim



Rehabilitationssport ist eine den Leistungen der Krankenkassen. Im Falle von bestimmten Erkrankungen kann der Arzt, als Teil der medizinischen Leistung Reha-Sport verordnen. Die Kosten für den Reha-Sport werden dann vollständig von der Krankenkasse übernommen.



Wer kann beim Lungensport mitmachen?

Mitmachen können Patienten mit

- * Asthma Bronchiale
- * Chronischer Bronchitis
- * Lungenemphysem
- * Lungenfibrose
- * Mukoviszidose
- * Zustand nach Lungenoperationen

Jeder sollte sich aber vorher von seinem behandelnden Facharzt untersuchen lassen. Dieser verordnet dann den Lungensport.

Was soll mit Lungensport erreicht werden?

Lungensport hat nichts mit Leistungssport zu tun; Lungensport will niemanden überfordern.

Beim Lungensport sollen:

- * Atem- und Entspannungstechniken vermittelt werden
- * Ausdauer trainiert werden
- * Muskelaufbau gefördert werden
- * Muskelkraft gestärkt werden
- * Koordination der Bewegungsabläufe verbessert werden
- * Dehnungsfähigkeit hergestellt werden

Was ist zu bedenken?

Viele Patienten mit Atemwegserkrankungen glauben, dass sie sich nicht belasten dürfen. Ihre Belastung veranlasst sie, oftmals völlig unberechtigt zur starken Zurückhaltung gegenüber körperlicher Betätigung und angepasster sportlicher Betätigung. Dabei können diese zu einer Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit und somit der Lebensqualität führen.

Ihr Weg zum Reha-Sport:

Sie gehen zum Ihrem Arzt und lassen sich eine Verordnung für die Reha-Sport-Maßnahme ausstellen (die Verordnung geschieht auf dem „Muster 56“)

Sie lassen sich die Reha-Sport-Maßnahme von der Krankenkasse genehmigen.

Sie kommen mit der genehmigten Verordnung zum TSV Hochdahl 64 e.V., wir suchen mit ihnen eine für uns und Sie passende Reha-Sport-Gruppe und dann kann es losgehen.

Verordnungsbogen Muster 56