

Wozu Gesundheitssport?

Gesundheitssport hilft Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen oder müssen. Es geht um gezieltes Bewegungstraining zur Vorbeugung, um Therapie oder Wiedereingliederung in das Berufsleben. Die Teilnehmer hatten oder haben meist schon Beschwerden, z.B. Rückenschmerzen - oder es sind Patienten, die auf Verordnung des Arztes kommen. Gesundheitssport umfasst ein vielfältiges Angebot.

Wo sich Gesundheitssport des MTV günstig auswirken kann: Rücken (klassische oder neue Rückenschule), Gelenke, Muskulatur (z.B. Pilates), Beckenboden, Herz und Kreislauf (Herzsport), Kondition (z.B. Nordic Walking), Verhaltensauffälligkeit oder Wahrnehmungsstörungen bei Kindern (Psychomotorik).

Bewegung - aber richtig

Bewegung wirksam und gezielt für die Gesundheit einzusetzen, erfordert spezielles Wissen und praktische Erfahrung. Die Übungsleiterinnen für den Gesundheitssport haben (über die "normale" Übungsleiter-Qualifikation hinaus) eine weiter gehende, spezielle Ausbildung; Hier stehen Prävention und Rehabilitation im Vordergrund. Meist ist die Ausbildung sogar übergreifend, weil oft verschiedene, z.B. internistische und orthopädische Probleme gleichzeitig auftreten. Gesundheitssport zielt nicht auf einzelne Symptome, sondern auf den Menschen als Ganzes.

Beim Herzsport ist immer eine Ärztin oder ein Arzt anwesend.

Der Gesundheitssport im MTV ist vom Deutschen Turnerbund und "Sport pro Gesundheit" zertifiziert.



Internet: www.mtv-tostedt.de

Hochwertiges Leistungsangebot - wie wird das bezahlt?

Teilnehmer am Gesundheitssport sind normalerweise Mitglied in MTV Tostedt. Sie bezahlen neben dem Grundbeitrag einen Zusatzbeitrag, der zur Teilnahme an einer oder mehreren Gruppen berechtigt.

Etlliche Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst oder ganz getragen; weil das nicht einheitlich geregelt ist, muss mit der eigenen Krankenkasse gesprochen werden.

Wird die Teilnahme ärztlich verordnet, rechnet der Verein mit der Krankenkasse direkt ab; dann ist eine Mitgliedschaft im MTV nicht erforderlich, aber erwünscht, weil auch für diese Teilnehmer Verwaltungskosten und Versicherungsbeiträge anfallen.



Gesundheitssport zum kennenlernen

Der erste Schritt ist einfach: Sie wählen einen Kurs aus, der Ihnen gesundheitlich dienen könnte, und machen ein paar Mal kostenlos zur Probe mit - Sie dürfen auch gern mehrere Gruppen ausprobieren. Nur wenn es Ihnen bei uns gefällt, bleiben Sie dabei.



MTV Tostedt von 1879 e.V.

Geschäftsstelle MTV Tostedt v. 1879 e.V.

Kötnerstr. 12, 21255 Tostedt

Telefon 04182/7454

E-Mail: mtv.tostedt@ewetel.net



MTV Tostedt von 1879 e.V.



Gesundheitssport - ein Angebot der Turnabteilung im MTV Tostedt



Stand 2009-09

Das Angebot im Gesundheitssport

(mit Beitrag zum Gesundheitssport)

Kurs	Wann und wo	Übungsleiter/in/Telef.
BeBoFit, Beckenbodengymnastik Krankenkassenzuschuss möglich	mo 16:00 - 17:00 (Gy)	Ilona Posniak 04181/4252
Rückengymnastik Bei Verordnung ist die Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich	mo 17:00 - 18:00 (Gy)	Ilona Posniak 04181/4252
Herzsport (75 Watt)	mo 18:45 - 19:45 (R)	Ute Thielsen/ 04182/292607
Herzsport (50 Watt)	mo 18:45 - 19:45 (R)	Renate Kastl 04182/3533
Arzt ist anwesend, bei Verordnung ist Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich		
Pilates Krankenkassenzuschuss möglich	mi 16:45 - 17:45 (Gy)	
Rückengerechte Wirbelsäulengymnastik	mi 17:30 - 18:30 (MuHs)	Jessica Streich 04183/3229
Rückengerechte Wirbelsäulengymnastik Bei Verordnung ist die Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich	mi 18:45 - 19:45 (MuHs)	Jessica Streich 04183/3229
Rehasport/Rückengymnastik Bei Verordnung ist die Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich	mi 20:00 - 21:00 (MuHs)	Jessica Streich 04183/3229
Fit! und Fit bleiben für Senioren	fr 17:30 - 18:30 (Gy)	Ilona Posniak 04181/4252
Rückengymnastik/Rückenschule Bei Verordnung ist Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich	fr 18:30 - 19:30 (Gy)	Ilona Posniak 04181/4252

Kurse im Gesundheitssport (mit Kursbeitrag)

Qi Gong, Chinesische Heilgymnastik	di 20:00 - 21:30 (Gy)	Antje Schmachtel 04181/4138
Yoga	mi 18:00 - 19:00 (Gy)	Karin Rolfes 04181/210767
Nordic Walking Krankenkassenzuschuss möglich	do 09:00 - 10:00 di nach Vereinbarung	Monika Bade 04181/32148 Monika Bade 04181/32148
Bewegungsförderung/ Psychomotorik für Kinder im Grundschulalter	Sommer mi 16:00 - 17:00 Winter mi 15:30 - 16:30	(Hs) Renate Kastl 04182/3533 (Die)

Veranstaltungsort

MuHs: Musikraum der Hauptschule
R: Turnhalle Realschule
Hs: Turnhalle Hauptschule
Gy: Gymnastikraum der Realschulturnhalle
Die: Halle Dieckhof