WMTV SOLINGEN

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e. V. · Adolf-Clarenbach-Straße 41, 42719 Solingen

Rehabilitationssport

… mehr als nur ein Sportverein

So erreichen Sie uns

Geschäftsstelle:
Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 31 85 97
Telefax: 0212 - 23 11 476
eMail: info@wmtv.de
Internet: www.wmtv.de

Öffnungszeiten:
dienstags
16:00 - 19:00 Uhr
mittwochs und freitags
09:00 - 12:00 Uhr

Bankverbindung:
Stadt-Sparkasse Solingen
IBAN: DE20342500000000220343
BIC: SOLSDE33XXX

WMTV Fitnessstudio:
Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 23 11 475

Öffnungszeiten:
montags bis freitags 8:00 - 21:00 Uhr
samstags 09:00 - 17:00 Uhr
sonntags 09:00 - 15:00 Uhr

WMTV Restaurant:
Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen
Am Walder Stadion

Telefon: 0212 - 31 07 46

Öffnungszeiten:
dienstags bis samstags
ab 18:00 Uhr
sonntags und feiertags
ab 17:00 Uhr

Küche:
18:00 - 21:00 Uhr / 22:00 Uhr
und nach Absprache

www.wmtv.de

Unsere weiteren Broschüren:

Rehabilitationssport 2023

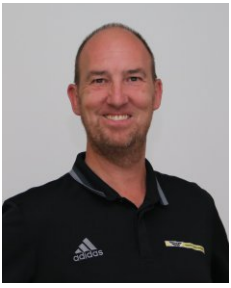
Liebe Rehateilnehmer,

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Die Gesundheit hat in unserer Bevölkerung einen zunehmenden Stellenwert. Bewegung, sich wohlfühlen und dabei Spaß haben, das sind unsere Ziele mit Ihnen. Als bedeutender lokaler Sport- und Fitnessanbieter haben wir uns diese Aufgabe zum Ziel gemacht. Unsere Trainer und Übungsleiter bringen dafür ihr Know how und Ihre Erfahrung mit, um beste Trainingserfolge, Gruppenerlebnisse, Spaß und gute Laune zu erreichen.
Mit dieser kleinen Broschüre wollen wir Ihnen den Zugang zur Bewegung im Rehasport etwas transparenter und einfacher ermöglichen und versuchen, viele Fragen zu klären. Es geht darum, Ihnen die Möglichkeit zu geben, durch den Rehasport, Dinge des täglichen Alltags zu erhalten und zu verbessern, damit Sie wieder ein weiteres Stück Lebensqualität erreichen.
Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Informationen, die Sie zur Teilnahme benötigen. Bei auftretenden Fragen oder individuellem Informationsbedarf stehen wir natürlich gerne zur Verfügung. Alles rund um den WMTV Solingen finden Sie auch unter www.wmtv.de.
Jetzt liegt es an Ihnen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Wir freuen uns auf Sie. Bis dahin verbleiben wir mit herzlichen Grüßen,

Andreas Lukosch
WMTV Solingen
Leiter Geschäftsbereich Sport

Zum persönlichen Kontakt stehen wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle zur Verfügung. Gerne beraten wir Sie zu allen Fragen rund um Sport und Bewegung, sowie unseren Angeboten.

Jessica Breidenbach


Andreas Lukosch

Sabina Huckschlag

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Weg zum Rehasport beim WMTV

Was ist Rehabilitationssport?
Der Rehabilitationssport wirkt ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt und wird Ihnen vom Arzt verordnet.
Der Rehasport findet in den entsprechenden Übungsgruppen mit speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern und für einen begrenzten Zeitraum statt. Danach sollten normalerweise die Übungen in Eigenverantwortung weiter durchgeführt werden. Durch eine langfristige und professionelle Betreuung ist eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen.
Beim Rehasport werden Bewegungsgrundlagen geschult, um somit den Erfolg vorangegangener Maßnahmen zu festigen bzw. zu verbessern. Hierdurch wird der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst und Beschwerden gehen zurück.
Der Rehasport dient auch als Hilfe zur Selbsthilfe, insbesondere um die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern. Selbstverständlich soll der Spaß dabei nicht zu kurz kommen.

Wer kann am Rehasport teilnehmen?
Rehasport ist für Menschen mit Behinderungen bzw. Einschränkungen und von Behinderung bedrohten Menschen. Für den Rehasport benötigen Sie im Allgemeinen eine Verordnung. Ärzte können eine Verordnung mit dem Formular 56 ausstellen. Die Entscheidung bzw. Empfehlung für eine Verordnung liegt beim Arzt und geht nicht auf dessen Budget! Sie können auch als Mitglied ohne eine Verordnung durch Zuzahlung eines Sonderbeitrages am Rehasport teilnehmen.

Was erwartet Sie in einer Rehagruppe?
In einer Rehagruppe finden Sie Menschen die, ähnlich wie Sie, von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch untereinander und der Spaß miteinander ein wichtiges Element des Rehasportes. Ziele sind Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft zu schulen, um eine Besserung der Lebenssituation zu erreichen. Damit die Dinge des Alltags ohne große Probleme durchgeführt werden können und jeder wieder ein Stück Lebensqualität zurückerlangt.

Ihr Weg zum Rehasport beim WMTV

Wie ist der Weg zur Aufnahme in eine Rehagruppe?
• Das Formular „Muster 56 - Antrag zur Übernahme der Kosten am Rehabilitationssport" bei einem Arzt ausfüllen lassen.
• Dann suchen Sie einen Anbieter und lassen sich von diesem beraten.
• Mit dem ausgefüllten Formular gehen Sie zu Ihrer Krankenkasse und lassen sich die Kostenübernahme bestätigen bzw. genehmigen, abstempeln und unterschreiben.
• Wenn Sie die Genehmigung vorliegen haben, können Sie zu einer Rehagruppe gehen und mit dem Bewegungsangebot beginnen.

Bei der Suche nach einer für Sie passenden Gruppe können Sie sich jeder Zeit an den Landesverband BRSNW in Duisburg oder an Ihre Krankenkasse wenden.

Welche Sportarten werden im Rehasport angeboten?
Die Sportarten allgemeine Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen und Bewegungsspiele in Gruppen sind als Rehasportarten festgelegt. Aber auch Elemente aus anderen Bereichen können in die Übungsstunde eingebunden werden, soweit es sich um Übungen handelt, mit denen die Ziele des Rehasportes erreicht werden. Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins von behinderten oder von Behinderung bedrohten Mädchen und Frauen stellen eine besondere Form des Rehasportes dar und können eigenständig verordnet werden. Ebenfalls kann Rehasport für Kinder verordnet werden wie z. B. bei ADHS, Down Syndrom, Übergewicht, etc.

Übernahme der Kosten durch die Krankenkassen.
Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für den Rehasport, d. h. Ihnen als Teilnehmer entstehen keine Kosten. Eine Mitgliedschaft ist auch nicht zwingend erforderlich. Die Verordnung nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SBG IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt. Nur Leistungen über das Reha-Angebot hinaus können mit Beiträgen versehen sein. Funktionsgymnastik kann vom WMTV nicht abgerechnet werden!

Wie lange können Sie Rehasport machen?
In der Regel werden die Verordnungen über 50 Einheiten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten abzuleisten sind, verordnet. Bei bestimmten Indikationen, wie im Bereich von neurologischen Einschränkungen, gelten auch unter Umständen 120 Einheiten über einen Zeitraum von 36 Monaten. Bei Herzgruppen sind es oft 90 Einheiten innerhalb von 24 Monaten. Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens gehen über 28 Einheiten.
Eine längere Leistungsdauer, sowie eine Folgeverordnung, ist nach Einzelprüfung durch den Arzt und der Krankenkasse möglich.

Sport im Verein

Als führender Sportverein bietet der WMTV SOLINGEN eine breite Palette von Sportarten und Bewegungsangeboten für alle Bedürfnisse und Lebensphasen. Rund 230 Sportgruppen im Breiten-, Freizeit- Reha- und Leistungssport sprechen für sich.

Sport, Spiel und Spaß - für Kinder und Jugendliche
Die Begeisterung für Sport und Bewegung kann ab dem Baby-Alter gefördert werden, Anstöße für ein dauerhaft aktives Leben geben und das Verhalten in der Gemeinschaft positiv entwickeln. Eltern-Kleinkind-Angebote, diverse Ballsportarten, Kampfsport, Leichtathletik, Tanzen, Tennis, Turnen, das sind nur einige Möglichkeiten, die dem Nachwuchs die Freude am Sport vermitteln, ganz nach den individuellen Interessen.

Fitness und Gesundheit - für Alle
Persönliche Aktivitäten zur Förderung von Fitness und Gesundheit, aktive Freizeitgestaltung in der Gemeinschaft, Ausgleich zu Studium, Beruf und Familie, das sind verschiedene Ansätze zur individuellen sportlichen Betätigung. Ob Fortführung der Sportart aus der Jugendzeit oder die Nutzung aktueller Sportangebote aus den Bereichen Gymnastik, Tai Chi, Tanz, Turnen oder fernöstlicher Bewegungskünste, die Palette lässt keine Wünsche offen.

Sport und Bewegung - für Lebenserfahrene
Sport und Bewegung für alle Lebenslagen und -phasen, angepasst auf die individuelle Leistungsfähigkeit in jeder Altersklasse, dass sind die Vorteile, die wir Ihnen als Sportverein bieten können. Zur aktiven Lebensgestaltung, mit sozialen Kontakten und Geselligkeit. Gestalten Sie Ihr Leben aktiv, für hohe Leistungsfähigkeit im Alltag. Nutzen Sie unsere Sportangebote.

Jetzt persönlich oder im Internet informieren und zur Mitgliedschaft anmelden. Profitieren Sie als Mitglied auch von unseren attraktiven Vergünstigungen bei den Kursgebühren.

Wir freuen uns auf Sie - Ihr WMTV-Team.

Rehasport Orthopädie

Zielgruppe dieser Angebote sind Menschen mit Amputationen, Gliedmaßmissbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Krebserkrankungen, etc.

Reha-Gymnastik

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Mo	09.00 - 10.00	TH-WMTV	Micha Idelberger
Mo	10.00 - 11.00	TH-WMTV	Micha Idelberger
Mo	11.00 - 12.00	TH-WMTV	Micha Idelberger
Di	18.00 - 19.00	TH Gottlieb-Heinrich	Stefan Schumacher
Di	19.00 - 20.00	TH Gottlieb-Heinrich	Stefan Schumacher
Di	19.00 - 20.00	Multifunktionsraum Studio	N. Amvrosiadis
Di	19.00 - 20.00	GH-WMTV	J. Breidenbach
Di	20.00 - 21.00	GH-WMTV	J. Breidenbach
Do	18.00 - 19.00	TH-Rosenkamp	Daniela Bönig
Do	19.00 - 20.00	TH-Rosenkamp	Daniela Bönig
Fr	10.00 - 11.00	TH-WMTV	Heike Helfen
Fr	11.00 - 12.00	TH-WMTV	Heike Helfen
Fr	12.00 - 13.00	TH-WMTV	Heike Helfen
Fr	13.15 - 14.15	GH-WMTV	Heike Helfen
Fr	14.15 - 15.15	GH-WMTV	Heike Helfen
Fr	15.30 - 16.30	TH-Gottlieb-Heinrich	Stefan Schumacher
Fr	18.00 - 19.00	TH-Gottlieb-Heinrich	Stefan Schumacher
Sa	09.00 - 10.00	GH-WMTV	Reha-Team
Sa	10.00 - 11.00	GH-WMTV	Reha-Team

Reha-Fit für Männer

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Do	09.00 - 10.00	TH-WMTV	Andreas Lukosch
Fr	09.00 - 10.00	TH-WMTV	Rainer Müller

Reha-Sport bei Hör- und Gleichgewichtsstörungen

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Di	14.00 - 14.45	GH-WMTV	Andreas Lukosch

Stand 07/2023 - Änderungen vorbehalten.

Rehasport Innere Medizin

Zielgruppe dieser Angebote sind Menschen mit Asthma, Allergien, Diabetes mellitus, Herz- und Kreislauferkrankungen (Koronarsport) Nierenerkrankungen, paV = periphere arterielle Verschlusskrankheiten, Lungenerkrankungen etc.
Der Herzsport wird immer durch einen Arzt begleitet. Ebenfalls haben wir in der Halle einen Notfallkoffer und einen Defibrillator.

Herz- und Koronarsport

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Mi	17.30 - 18.30	TH-WMTV	Gisela Schell, Dieter Jüngel
Mi	18.30 - 19.30	TH-WMTV	Gisela Schell, Dieter Jüngel
Sa	09.30 - 10.45	TH-WMTV	Ulla Micka-Schmitz, Dieter Jüngel
Sa	10.45 - 12.00	TH-WMTV	Ulla Micka-Schmitz, Dieter Jüngel

Reha-Lungensport

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Mi	12.00 - 13.30	TH-WMTV	Ulla Micka-Schmitz
Mi	19.15 - 20.00	TH Fürkerfeld	Serpil Himmel
Do	13.00 - 14.00	TH-WMTV	Dieter Jüngel

Reha-Gangtraining bei PAVK (Peripherer arterieller Verschluss)

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Mi	18.30 - 19.15	TH Fürkerfeld	Serpil Himmel

Stand 07/2023 - Änderungen vorbehalten.

Rehasport Neurologie

Zielgruppe dieser Angebote sind Menschen mit Epilepsie, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Poliomyelitis, Querschnittlähmungen, Rollstuhlfahrer, Spina bifida, Schlaganfall, Demenz und zerebrale Bewegungsstörungen.

Reha-Sport bei Demenz

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Mo	14.30 - 15.30	Gerhard-Berting-Heim	Andrea Kratz
Mi	11.15 - 12.00	Eugen Maurer Heim	Stefan Schumacher
Mi	15.00 - 15.45	Altenheim St. Joseph	Daniela Bönig
Fr	09.45 - 10.30	Altenheim St. Joseph	Daniela Bönig
Fr	10.45 - 11.30	Altenheim St. Joseph	Daniela Bönig

Reha-Sport MS- und SBE

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Di	16.00 - 17.15	TH-Rosenkamp	Andrea, Bärbel, Andreas
Do	10.00 - 11.15	TH-WMTV	Susanne, Gisela, Andreas
Do	11.30 - 12.45	TH-WMTV	Susanne, Gisela, Andreas

Reha-Sport bei Parkinson

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Di	16.00 - 17.15	TH-Rosenkamp	Andrea, Bärbel, Andreas
Do	10.00 - 11.15	TH-WMTV	Susanne, Gisela, Andreas
Do	11.30 - 12.45	TH-WMTV	Susanne, Gisela, Andreas

Reha-Sport nach Schlaganfall

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Di	16.00 - 17.15	TH-Rosenkamp	Andrea, Bärbel, Andreas
Do	10.00 - 11.15	TH-WMTV	Susanne, Gisela, Andreas
Do	11.30 - 12.45	TH-WMTV	Susanne, Gisela, Andreas

Stand 07/2023 - Änderungen vorbehalten.

Rehasport bei geistiger Behinderung

Zielgruppe dieser Angebote sind Menschen mit Lernbehinderung, geistiger Behinderung, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, Teilleistungsstörungen etc.

Reha-Sport bei geistiger Behinderung

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Mo	13.30 - 14.15	Lebenshilfe	Stefan Schumacher
Mo	14.30 - 15.15	Lebenshilfe	Andreas Lukosch
Do	17.00 - 18.00	Beh.Heimstätte	Stefan Schumacher
Fr	16.30 - 18.00	TH-Gottlieb-Heinrich	Stefan Schumacher

Stand 07/2023 - Änderungen vorbehalten.

Rehasport für Kinder/Jugendliche

Zielgruppe dieser Angebote sind Kinder mit Bewegungseinschränkungen, mit Übergewicht und Verhaltensauffälligkeiten sowie mit Ads oder Adhs.

Reha-Sport für Kinder/Jugendliche

Tag	Alter	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Mo	6 - 9 Jahre	17.00 - 17.45	TH-Gottlieb-Heinrich	S. Schumacher/ A. Lukosch
Mo	10 - 16 Jahre	17.45 - 18.30	TH-Gottlieb-Heinrich	S. Schumacher/ A. Lukosch
Do	12 - 18 Jahre	17.00 - 18.00	TH-Scheidterstrasse	Andrea Kratz / A. Lukosch

Stand 07/2023 - Änderungen vorbehalten.

Fitness- und Gesundheitsstudio

Trainieren Sie im WMTV-Fitness- und Gesundheitsstudio in kleingruppenorientiertem Ambiente Kraft und Ausdauer. Gerätegestütztes Training mit aktuellen Geräten, ein positives Umfeld und die persönliche Betreuung durch unser Studio-Team garantieren individuellen Trainingserfolg und Spaß.

Persönliche Betreuung
Unsere Übungsleiter stehen Ihnen mit ihrer Qualifikation und Kompetenz serviceorientiert jederzeit zur Seite. Von der Leistungsermittlung - Eingangs-test/ Anamnese - über die Einweisung in die Geräte und Abläufe und die laufende Leistungsüberwachung werden Sie rundum betreut. Ausgewogene Programme zur Förderung von Bewegung, Kraft und Ausdauer unterstützen Ihr Training und sichern spürbare Erfolge.

Der Weg ist das Ziel
Die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung sind allgemein anerkannt. Regelmäßiges Training stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, entwickelt die angesprochenen Muskelgruppen und steigert ganz allgemein Ihre Fitness: für nachhaltiges Wohlbefinden in allen Lebensphasen.

Schnuppern kostet nichts
Überzeugen Sie sich selbst, was Ihnen unser zertifiziertes Studio bieten kann. Werden Sie jetzt aktiv und besuchen Sie uns:
Mo - Fr. 8.00 - 21.00 Uhr, Sa. 09.00 - 17.00 Uhr, So. 09.00 - 15.00 Uhr.
Der direkte Draht zum Studio - Telefon 0212 - 23 11 475

Wir freuen uns auf Sie - Das Studio-Team

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©
FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO
SPORT PRO FITNESS
IM SPORTVEREIN
GEPRÜFT&EMPFOHLEN
DEUTSCHER TURNER-BUND
BUNDESVERBAND DEUTSCHER GEWICHTHEBER

SENIORENSIEGEL
„WMTV 1861 e.V."
SENIORENGERECHT
- GUT -

BERGISCHE
KRANKENKASSE
DFSI RATINGS
LEISTUNG FÜR
FAMILIEN
exzellent
FOCUS-MONEY 21/21
GKV-Studie: Deutschlands größter
Kunden-Leistungsvergleich
WMTV-VEREINSBEITRAG?
ÜBERNEHMEN WIR
FÜR DEIN KIND!
Wusstest du, dass die BERGISCHE den WMTV-Vereinsbeitrag für
dein Kind bis zum 15. Lebensjahr komplett übernimmt? Alle Infos
hat Timo Becker für dich auf bergische-krankenkasse.de/timobecker