

Seit September 2017 bietet die Turnerschaft Bad Liebenzell eine Nordic Walking Sportgruppe als begleitende und unterstützende Form von Bewegung, funktioneller Gymnastik und Gespräch für Menschen mit Erschöpfungssyndrom, Depression, Anpassungsstörungen u. ä. im Rahmen von Prävention und Rehabilitation an.

Bewegung und Sport sind nicht nur hilfreich um den eigenen Körper gesund und fit zu halten, sondern helfen auch bei Antriebschwäche aufgrund von Stresserkrankungen oder in depressiven Phasen. Wichtig ist hierbei auch der Impuls von außen, um einer Isolierung, sozialem Rückzug, Bewegungsarmut oder Suchterkrankungen vorzubeugen.

### Warum Nordic Walking als Reha-Sportangebot?

Nordic-Walking zählt zu den sanften Ausdauersportarten. Es werden dabei aber nicht nur die Beine trainiert, sondern auch der Oberkörper. Sehr angenehm dabei ist, dass der Läufer selbst den Einsatz der Stöcke als Entlastung empfindet. Gerade älteren Menschen oder Menschen mit Gewichtsproblemen fällt dadurch das Laufen leichter.

Nordic Walking hat aber noch einen weite-



ren Vorteil, der gerade für die Rehabilitation genutzt werden kann, denn trotz körperlicher Anstrengung ist ein Gespräch zwischen den Teilnehmer/innen untereinander oder mit der Übungsleiterin möglich. In der Kleingruppe kann somit einem sozialen Rückzug entgegengewirkt werden.

### Wie kann ich an Nordic Walking als Reha-Sport teilnehmen?

Über einen Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport (Formular 56) kann Ihr Hausarzt oder Facharzt Ihnen vorbeugend oder auch nachwirkend nach einer stationären Behandlung dieses Angebot verschreiben. Wird der Antrag anschließend von Ihrer Krankenkasse genehmigt, dann können Sie kostenlos an unserem Sportangebot teilnehmen (freie Plätze vorausgesetzt). Der genehmigte Antrag ist 18 Monate lang gültig und umfasst bis zu 50 Sporteinheiten.

### Bin ich bei Sportunfällen versichert?

Ja, die Turnerschaft hat über den Landesverband WLSB und die ARAG eine entsprechende Sportunfallversicherung abgeschlossen.

### Wer leitet die Reha-Sportgruppe?

Unsere Übungsleiterin Frau Ute Steinheber ist lizenzierte Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport der Fachrichtungen Orthopädie und Psychische Erkrankungen.



Sie war zwischen 2008 und 2016 Abteilungsleiterin im Behinderten- und Rehabilitationssport beim VfL Sindelfingen. Zwischen 2006 und 2010 war sie erfolgreiche Handicap-Schwimmerin (VfL Sindelfingen) und ist bis heute dort als Spartenleiterin Rehabilitationssport und insbesondere in der Wassergymnastik aktiv. Die Realschullehrerin i.R. ist Buchautorin, Fortbildnerin und Referentin zu Themen der Schmerz- und Stressbewältigung durch Bewegung und Sport. Sie ist zudem Mitglied der Initiative Burn-out



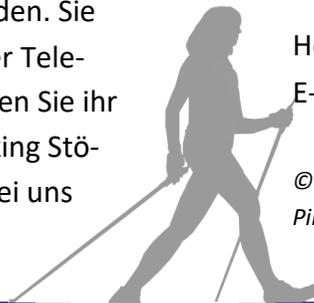
Nordschwarzwald (IBO). Seit 2017 ist sie im Übungsleiter-Team der Turnerschaft 1898 Bad Liebenzell e. V. tätig.

**Muss ich Mitglied in der Turnerschaft werden?**

Nein. Um in unserer Reha-Sportgruppe mitzumachen brauchen Sie kein Mitglied im Verein zu werden. Natürlich würden wir uns freuen, Sie als Mitglied in unserem Verein begrüßen zu dürfen. Eine Mitgliedschaft bietet Ihnen ein erweitertes Sportangebot bzw. ein Sportangebot über ihr „Rezept“ hinaus. Im Sportangebot der Turnerschaft wird im Erwachsenenbereich Damen- und Herrenfitness, Badminton und Nordic Walking angeboten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Bei wem kann ich mich anmelden oder beraten lassen?**

Unsere Übungsleiterin Ute Steinheber berät Sie gerne über unsere Reha-Sportgruppe. Bei ihr können Sie sich auch anmelden. Sie erreichen Frau Steinheber unter der Telefonnummer 07051/ 4810. Bitte teilen Sie ihr auch mit, ob Sie selbst Nordic Walking Stöcke haben oder ob Sie die Stöcke bei uns kostenlos leihen möchten.



**Wann und wo trifft sich die Reha-Sportgruppe?**

Unsere Reha-Sportgruppe trifft sich an den folgenden Terminen am Ausgang des Parkplatzes der Paracelsus-Therme bei der Bahnunterführung zum Kurpark in Bad Liebenzell.

**Freitags, 11 Uhr (Frauen 60 plus)**

**Samstags, 11 Uhr (Männer und Frauen)**



Turnerschaft 1898 Bad Liebenzell e. V.

Emil-Schmid-Str. 19

75378 Bad Liebenzell

Homepage: [www.ts1893badliebenzell.de](http://www.ts1893badliebenzell.de)

E-Mail: [jamok\\_ts@web.de](mailto:jamok_ts@web.de)

© Turnerschaft 1893 Bad Liebenzell

Piktogramm: © DOSB/Sportdeutschland

## Turnerschaft 1898 Bad Liebenzell e. V.



**Nordic Walking als  
Reha-Sportangebot  
für Menschen mit Erschöpfungssyndrom, Depression,  
Anpassungsstörungen u. ä.**

