



TSV Adendorf und Alcedo Spa gehen gemeinsame Wege –

Statt Konkurrenzdenken, Synergien nutzen!

Gleichzeitig wollen wir die Sportmeile in Adendorf, an deren westlichen bzw. östlichen Ende sich beide Partner befinden, noch stärker in den Fokus rücken.

Der Sportentwicklungsplan der Sportgemeinde Adendorf empfiehlt ganz klar die Kooperation verschiedener Akteure mit unterschiedlichen Sportkonzepten, um genau das eine gemeinsame Ziel zu erreichen:

Mehr Sport/ Bewegung für alle Menschen in Adendorf und Umgebung anbieten zu können.

Beide Institutionen setzen sich seit Jahren engagiert für die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität ihrer Mitglieder ein.

Der TSV bietet gesundheitsorientierte Kurse und Angebote im Rahmen der ambulanten Rehabilitation für internistische und orthopädische Krankheitsbilder. Zudem haben zahlreiche Sportarten ihre erfolgreiche Heimat im TSV.

Das Alcedo Spa hat seine Kernkompetenz im zielorientierten, gerätegestützten und funktionellem Muskeltraining sowie in offenen Kursangeboten wie indoor-cycling oder Hyrox-Training. Der großzügige Outdoor-Trainingspark sorgt für ein Trainingserlebnis der besonderen Art.

Zudem überzeugt das Alcedo Spa durch sein umfangreiches Wellnessangebot mit fünf Saunen, Eisgrotte, Saunagarten mit Ruheräumen und Anbindung an das Freibad.

Mittlerweile ist es sportmedizinisch unstrittig, dass ein Muskeltraining für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit einen übergeordneten Stellenwert einnimmt. So empfiehlt die WHO nicht mehr nur 10.000 Schritte am Tag als Ausdauertrainingsreiz, sondern zwingend ein ergänzendes regelmäßiges Muskeltraining in der Woche! Da im Alcedo Spa alle Möglichkeiten eines zielorientierten Muskelaufbautrainings bestehen, möchte das Alcedo allen TSV Mitgliedern eine Vollmitgliedschaft unter Anrechnung der Vereinsgebühren anbieten.

Im Rehabilitationssport haben beide Anbieter ihren Stellenwert im Rahmen der Therapiestraße von der Akutklinik bis zur Tertiärprävention.

Der TSV bietet in seinen ambulanten Rehasportgruppen abrechnungsfähige Leistungen an.

Als Beispiel seien die ambulanten Herzsportgruppen benannt, die bei Anwesenheit eines Arztes und kompetenten Übungsleiters ein unverzichtbares Rehaprogramm darstellen. Weitere Reha Angebote macht der TSV Adendorf in den Bereichen der orthopädischen, psychischen Erkrankungen sowie bei Erkrankungen der Atemwege.

Das Training in der festen Gruppe und der gemeinsame Erfahrungsaustausch sind hierbei wichtige Erfolgsfaktoren.

Das Alcedo kann insbesondere höher belastbare Patienten unter sporttherapeutischer Leitung an Trainingsgeräten betreuen, um eine schnelle Wiedereingliederung ins Berufsleben zu ermöglichen. Eine individuelle Belastungsdosierung über Laktatmessungen und Trainingssteuerung ist hierbei der Erfolgsgarant.

So kann jedem Patienten das für ihn passende Angebot im TSV oder im Alcedo empfohlen werden!

Die zahlreichen Sportarten des TSV können nach Terminabsprache verschiedene Sondertrainingseinheiten im Alcedo nutzen. So können indoor-cycling Kurse, funktionelles Muskeltraining oder Athletikkurse eine willkommene Ergänzung zum sportartspezifischen Training des Teams sein. Ergänzend dazu erhalten die SportlerInnen des TSV Adendorf die Möglichkeit einer individuellen Leistungsdiagnostik (inkl. Laktatmessungen) zum Selbstkostenpreis.