

Wer kann teilnehmen?

Psychomotorikgruppe:

Rehasport für Kinder mit besonderem Förderbedarf.

Rehasport für Erwachsene:

Männer und Frauen jeden Alters können am Rehasport teilnehmen. Rehasport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Rehabilitationsträgern finanziert.

Sie erhalten von Ihrem Arzt eine Verordnung über: Rehasport im Verein.

Bei Ihrer Krankenkasse können Sie die Kostenübernahme beantragen.

Dies ist immer mit einer ärztlichen Diagnose verbunden.

Aber auch ohne eine Verordnung können Sie an diesen Kursen als Selbstzahler teilnehmen.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. In den Schulferien finden in der Regel keine Übungsstunden statt.



Information und Beratung zum Rehasport

Informieren Sie sich unverbindlich. Unsere Geschäftsstellenmitarbeiterin und die jeweiligen Übungsleiterinnen beraten Sie gerne.



Rehabilitationssport im Verein



**Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.**

Teresa von Ávila

**Turnerbund Beinstein e. V.
Geschäftsstelle**

Quellenstraße 14/1, 71334 Waiblingen
Telefon: (0 71 51) 2 79 98 01
Telefax: (0 71 51) 2 79 97 99
E-Mail: info@tb-beinstein.de

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag:
9:00 bis 11:00 Uhr
Mittwoch: 16:00 bis 18:00 Uhr

Psychomotorik im Verein

Zielgruppe: Die Psychomotorik Stunde richtet sich an Kinder von 4 – 6 Jahren, bei denen eine oder mehrere der folgenden Veränderungen beobachtet werden:

- Bewegungsauffälligkeiten
- Verhaltensauffälligkeiten
- Soziale Auffälligkeiten
- Sprachentwicklungsauffälligkeiten
- Entwicklungsverzögerungen
- Emotionale Probleme (z.B. Angst, traumatische Erlebnisse)
- Konzentrationsprobleme
- Wahrnehmungsstörungen
- Koordinationsstörungen
- Lernschwierigkeiten
- Teilleistungsstörungen

Kursinhalte: In Kleingruppen werden durch verschiedene Bewegungsformen wie rollen, schaukeln, schwingen, klettern, springen und drehen neue Erfahrungen mit dem Körper gemacht.

Die Kinder werden zum selbständigen Handeln angeregt, sie können neue Grenzen für sich selbst und auch im Umgang mit anderen finden.

Die sozialen Fähigkeiten und die Kommunikationsfähigkeiten werden verbessert.

All diese Faktoren führen zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung.

Rehasport in der Krebsnachsorge

Kursinhalte:

- Atemgymnastik
- Kinesiologie
- Training mit Life Kinetik
- Übungen bei Gelenkproblemen
- Faszientraining
- Ausdauertraining

Rehasport Neurologie

Zielgruppe: Menschen, mit neurologischen Krankheitsbildern wie Epilepsie, Multiple Sklerose, Parkinson, Zustand nach Schlaganfall, periphere Nervenerkrankungen.

Kursinhalte:

- Mobilisation
- Übungen zur Verbesserung der Kraftausdauer
- Herz-Kreislaufsystem stärken
- Körperhaltung optimieren
- Körperwahrnehmung
- Gleichgewichtsvermögen steigern
- physisches und psychisches Wohlbefinden verbessern
- Sturzprävention
- Spiel und Spaß

Rehasport für Diabetiker

Kursinhalte:

- Ausdauertraining
- funktionelle Gymnastik
- Koordination
- Übungen zur Verbesserung der Kraftausdauer
- Beweglichkeit verbessern
- Spiele und Entspannung
- Blutzucker- und Blutdruckwerte werden vor und nach jeder Übungsstunde kontrolliert

Rehasport Orthopädie

Zielgruppe: Das ideale Training für alle, die aktiv etwas gegen ihre Rückenschmerzen unternehmen möchten und einen gesunden und starken Rücken erhalten wollen.

Kursinhalte:

- Bauch- und Rückenmuskulatur stärken
- Koordinationstraining
- Beweglichkeit verbessern
- Körperhaltung optimieren
- Entspannung