

3. Rehabilitationssport

Rehabilitationssport wird von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe angeboten. Bei medizinischer Indikation wird vom behandelnden Arzt ein Verordnungsschein ausgestellt, der von der Krankenkasse genehmigt werden muss. Dem Teilnehmer entstehen keine Kosten und der TV Wiblingen rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Es werden mehrere unterschiedliche Rehabilitationssportstunden angeboten.

Atemwegserkrankungen

Montags 9:45 bis 10:45 Uhr.

Insbesondere für COPD- und Asthmapatienten.

Schritt für Schritt durch gezielte Ausdauer Entspannung, Atemübungen und bewusste Körperhaltung die Einschränkung der Krankheit besser steuern können.

Orthopädie

Dienstags von 13:30 bis 14:30 Uhr und 14:30 bis 15:30 Uhr.

Bei Wirbelsäulen- und/oder Haltungsschäden, Osteoporose, Morbus Bechterew, Gelenkschäden und Schulter-/Armsyndrom.

Erhalt und Steigerung der Muskelkraft und Alltagsbeweglichkeit. Harmonisierung der Bewegungsabläufe. Die Teilnehmer sind nach dem Gesichtspunkt der medizinischen und körperlichen Leistungsfähigkeit unterteilt.

Sport nach Krebs

Dienstags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr.

Für Menschen, die nach einer Krebserkrankung wieder aktiv werden möchten. Das Ziel ist eine Verbesserung der Belastbarkeit, Verringerung muskulärer Dysbalancen und vor allem viel Spaß.

Neu im Programm seit Januar 2016:

Geistige Behinderung

Montags 8:30 bis 9:30 Uhr

Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination in verschiedenen Spielformen mit beweglichen Spiel- und Sportgeräten und Bewegungsformen.

Neurologie

Montags 14:00 – 15:00 Uhr

Bei Morbus Parkinson, Schlaganfall oder Multipler Sklerose.

Hier werden Übungen erlernt, die das Gleichgewicht, die Grob- und Feinmotorik aber auch Körperwahrnehmung und Beweglichkeit fördern. Auch Kräftigungsübungen kommen nicht zu kurz. Die Teilnehmer sollten selbstständig sein. Leichte Lähmungen und Unbeweglichkeiten sind kein Problem.

Während des Zeitraums einer gültigen Verordnung und der Teilnahme am Rehabilitationssport bietet der TV Wiblingen für Erwachsene und Rentner eine verbilligte 10er Fitnesskarte für 30,- € (Stand 11/2015) an. Es besteht keine Verpflichtung, Mitglied im Verein zu werden oder Zuzahlungen zu entrichten.

Für alle Rehabilitationssportgruppen gilt: Kontaktaufnahme vor Sportbeginn mit der Geschäftsstelle des TV Wiblingen. Tel. Nr. 0731/ 4 14 07, E-Mail: info@tv-wiblingen.de.

Stundenplan – Gesundheitskurse und Rehasport:

Frühjahr-/ Sommer 2016					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
K61 Yoga 8:30 - 9:30 Uhr Olga Cannizzaro Preis: 63 € (114 €)	K7 Reha 1 - Orthopädie 13:30 - 14:30 Uhr Stefan Oesterle nur auf Verordnungsschein	K17 Rückentraining 8:30 - 9:30 Uhr Doris Friedrich Preis: 51 € (92 €) 12 Einheiten	K23 Bewegung sanft & effektiv 9:30 - 10:30 Uhr Lissy Fleiner Preis: 63 € (114 €)	K18 Zumba Gold 8:30 - 9:30 Uhr Janaina Laux Preis: 70 € (137 €)	
K15 Reha 5 - Atemwegserkrankungen 9:45 - 10:45 Uhr Heinz Pientka nur auf Verordnungsschein	K21 Reha 2 - Orthopädie 14:30 - 15:30 Uhr Stefan Oesterle nur auf Verordnungsschein	K21 Meine Körpermitte (Frauen) 9:45 - 10:45 Uhr Doris Friedrich Preis: 51 € (92 €) 12 Einheiten	K27 Rückentraining 10:30 - 11:30 Uhr Hannelore Sautter Preis: 63 € (114 €)	K27 Meine Körpermitte (Frauen) 10:30 - 11:30 Uhr Doris Friedrich Preis: 51 € (92 €) 12 Einheiten	
Kinderbetreuung auf Anfrage!!!	K28 Rückentraining 17:30 - 18:30 Uhr Monika Widmann Preis: 63 € (114 €)	K22 Spezial - Yoga 10:45 - 11:45 Uhr Monika Bannasch Preis: 76 € (137 €)	K39 Walking für Anfänger 16:30 - 17:30 Uhr Helmut Binder Auf Anfrage		
K20 BBP 9:30 - 10:30 Uhr Ines Maaß Preis: 63 € (114 €)	K16 Bewegung sanft & effektiv 18:30 - 19:30 Uhr Monika Widmann Preis: 63 € (114 €)	K48 Line - Dance 09:45 - 10:45 Uhr Ines Maaß Preis: 63 € (114 €)	K11 Rückentraining 16:45 - 17:45 Uhr Doris Friedrich Preis: 51 € (92 €) 12 Einheiten		Kurse beinhalten im Normalfall 15 Einheiten
K33 Tai Chi 14:00 - 15:00 Uhr Wolfgang Hammer Preis: 70 € (137 €)	K23 Reha 3 - Orthopädie / Krebs 18:30 - 19:30 Uhr Stefan Oesterle nur auf Verordnungsschein	K19 Body - Shaping 17:30 - 18:30 Uhr Olga Cannizzaro Preis: 63 € (114 €)	K29 Meine Körpermitte (Frauen) 17:45 - 19:00 Uhr Doris Friedrich Preis: 51 € (92 €) 12 Einheiten		In den Schulferien finden keine Kurse statt
K38 Yoga 17:00 - 18:00 Uhr Barbara Rosenvold Preis: 63 € (114 €)	K4 Reha 4 - Krebs / Orthopädie 19:30 - 20:30 Uhr Stefan Oesterle nur auf Verordnungsschein	K42 Zumba Gold 18:30 - 19:30 Uhr Janaina Laux Preis: 70 € (137 €)	K41 Gym & Dance 19:00 - 20:00 Uhr Susanne Balogh Preis: 79 € (143 €)		Die Preise in (...) gelten für Lichtmitglieder des Vereins
K39 Yoga 18:00 - 19:00 Uhr Barbara Rosenvold Preis: 63 € (114 €)	K3 Yoga 18:30 - 19:30 Uhr Olga Cannizzaro Preis: 63 € (114 €)	K43 Zumba Step 19:30 - 20:30 Uhr Janaina Laux Preis: 70 € (137 €)			Zusätzlich für TVW - Mitglieder: kostenlose Gymnastikstunden www.tv-wiblingen.de
	K34 Yoga 19:45 - 20:45 Uhr Olga Cannizzaro Preis: 63 € (114 €)	K30 Cardio - Fitness FHHalle 18:00 - 19:30 Uhr Reiner Wolff Preis: 100 € (180 €)			10-er Karte für die Gesundheitskurse und Nutzung des Fitnessraumes 48 € (86 €)
		K20 Fitness an Geräten für Nichtmitglieder 18:30 - 20:30 Uhr Heinz Pientka Preis: 65€ Jgd. 40€ 10 Einheiten			Beckenbodenkurse für Anfänger auf Anfrage Tel. 0731 / 41407

Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich der Preis oder der Kurs wird abgesagt