

Übungsstätten:

Turnverein Börnig-Sodingen
Sportzentrum Falkschule
Castroper Str. 184
44627 Herne

Termine:

Montag: 09:30 - 10:15 Uhr
10:15 - 11:00 Uhr
Dienstag: 17:00 - 17:45 Uhr
Mittwoch: 10:00 - 10:45 Uhr
11:00 - 11:45 Uhr
Beckenbodentraining
17:00 - 17:45
18:00 - 18:45
Donnerstag: 16:30 - 17:15 Uhr
Max-Viethoff-Str. 14
Freitag 16:00 - 16:45 Uhr

Auskünfte:

Internet: www.tbs-herne.de
E-Mail: info@tbs-herne.de
Annegret Tomczak
Tel.: 02323 / 32025



In der Bewegung liegt die Kraft

Rehabilitationssport
beim
Turnverein Börnig-Sodingen

Turnverein
Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.
Castroper Str. 184
44627 Herne



In der Bewegung liegt die Kraft

Rehabilitationssport beim Turnverein Börnig-Sodingen

Wer sind wir?

Ein traditionsreicher und gesundheitsbewußter Turnverein. Wir bieten neben den klassischen Turnsportarten, gesundheitsorientierten Bewegungssport an. Hierfür haben wir die Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT – DTB verliehen bekommen.

Als geprüfter und zertifizierter Leistungserbringer bieten wir Rehabilitationssport im Bereich ORTHOPÄDIE sowie BECKEN-BODENTRAINING (z.B. bei Beckenbodenschwäche) mit kassenärztlicher Verordnung, an!

Dabei wird besonders die Wahrnehmung des Beckenbodens trainiert.

Ziel ist es, ein positives Körpergefühl zu erlangen, sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins.

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport ist eine ärztlich verordnete, ergänzende Maßnahme in der medizinischen Rehabilitation. Sie wird in Gruppen unter der Anleitung (Obhut) von qualifizierten Therapeuten/Übungsleitern durchgeführt. Mit ärztlicher Verordnung übernehmen die Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und Rentenversicherungen die Kosten!

Unser Angebot zum Rehabilitationssport:

Bei orthopädischen Erkrankungen wie:

- Wirbelsäulenerkrankungen
- Arthrose
- Osteoporose
- Endoprothesen / Ersatzgelenke

sind die Inhalte unseres Reha-Sport-Angebotes:

- leichtes Ausdauertraining
- Muskelaufbautraining
- Beweglichkeitstraining
- sowie Mobilisation, Koordination zur Stärkung von Mobilität und Flexibilität
- als Abrundung: Entspannungsübungen

Das erwartet Sie:

Offene, sympathische Gruppen Gleichgesinnter, angeleitet durch qualifiziert ausgebildete Übungsleiterinnen mit REHA-Lizenz nach den neuesten, medizinisch, therapeutischen Kenntnissen.

Für wen eignet sich REHA-Sport?

Für Menschen, die orthopädische Beschwerden haben und mit einer ärztlichen Verordnung, mit Genehmigung der Krankenkasse, zu uns kommen. Und die Notwendigkeit sehen in Bewegung zu kommen und zu bleiben, um die körperlichen Beschwerden langfristig zu reduzieren!

Ziel des Rehabilitationssportes:

Unser Ziel ist es, Sie zu einem gesundheitsbewußten Lebensstil anzuleiten!

Hierdurch können Sie Schmerzlinderung und Bewegungsverbesserung erlangen.

Die sportlichen REHA-Angebote werden hier genutzt, um positiv auf vorhandene orthopädische Erkrankungen einzuwirken.

Außerdem bieten wir Ihnen die Möglichkeit, an unseren Rehabilitationssport-Angeboten auch ohne ärztliche Verordnung teilzunehmen.

Gerne stellen wir Ihnen eine „Zehnerkarte“ für die entsprechenden Übungsstunden aus.

Für Vereinsmitglieder des TBS-Herne beträgt die Gebühr 30,00 €

Für Aussenstehende beträgt die Gebühr 60,00 €