

> **Teilnahmebedingungen / Rehabilitationssport:**

Die Sportangebote sind dem TSV Lustnau 1888 e.V. angegliedert. Teilnahmeberechtigt sind grundsätzlich alle Personen, mit oder ohne eine psychische Beeinträchtigung. Prinzipielle Voraussetzung für die *kostenlose* Teilnahme am Rehasport aber ist eine „**Verordnung**“. Sofern diese Verordnung (Formular 56) "*Rehabilitationssport*" vom Arzt vorliegt, und man Mitglied werden möchte, beträgt die Aufnahmegebühr in den Verein 5,- Euro, die Jahresmitgliedschaft 25,- Euro pro Person. Ohne Verordnung kosten die Kurse 45,-/Halbjahr.

Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht notwendige Voraussetzung für die Teilnahme oder die Abrechnung mit den Kassen, bei längerer Teilnahme jedoch von der Abteilung gerne gesehen.

> **Wie komme ich zu einer Verordnung?**

Die *Verordnungsformulare* für den „*Rehabilitationssport*“ erhält man direkt bei den Krankenkassen, bei den Übungsleitern oder bei den Ärzten.

> **Bitte unbedingt beachten:**

1. Der Arzt füllt das Formular (Nr.56) aus und unterschreibt. (**Achtung: neues Formular ab 1.1.23!**)
2. Der Teilnehmer bringt die Verordnung zur Krankenkasse und läßt sie genehmigen.
3. Der Teilnehmer unterschreibt ebenfalls und gibt dann die Verordnung möglichst zügig bei seinen Übungsleiterinnen ab.

Alle Infos unter: www.psyche-und-sport.de

Die Sportangebote und Freizeiten werden unterstützt durch den



Förderverein „Social Sports“ e.V.

MITTWOCH

Kurs A: Mit Schwung in den Tag

Leichte Gymnastikgruppe, auch für Einsteiger gut geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einfache Gymnastikübungen, auch auf dem Stuhl, mit und ohne Gerät, leichte Konditions- und Koordinationsübungen, auch etwas Entspannung.

Kurs B: Konditionstraining

→Nur nach Voranmeldung!!!

Individuelles Konditionstraining - ohne Reue lautet die Devise. Jeder hat seinen eigenen Plan und kann somit nach seinen Fähigkeiten trainieren. Auch für Ungeübte! Unbedingt saubere Sportkleidung, Turnschuhe und ein großes Handtuch mitbringen. (Für diesen Kurs ist die **Mitgliedschaft im TSV** erforderlich, dafür keine Rehasportverordnung.)

Kurs C: Qi Gong/Tai Chi

Leichte und fließende Bewegungen, die, wenn sie beherrscht werden, zur Entspannung beitragen können. Auch koordinative und konzentrierte Fähigkeiten werden geschult. Hier geht es ruhig zu und ohne Hektik! Wir üben im Stehen.

Kurs D: Walking

'walking-talking' Gruppe, mit Gymnastik, gut geeignet für etwas sportliche Einsteiger. Wir laufen mit oder ohne Stöcke und in unterschiedlicher Geschwindigkeit Richtung Kirnberg hoch und am Goldersbach entlang wieder zurück. Meistens mit Einkehrschwung....

DONNERSTAG

AKKU Sport (Koooperation)

Tischtennis in der ersten halben Stunde macht Spaß und fordert alle Fähigkeiten! In der zweiten Hälfte bieten wir verschiedene Gymnastikformen an, mit etwas Koordination oder Entspannung dabei. Auch für gänzlich Ungeübte. Programm und Anmeldung liegen in der AKKU aus. (*Für diese Gruppe braucht es keine Rehasportverordnung!*)

FREITAG

Kurs F: Bewegung mit Genuss

Funktionelle Gymnastik mit u. ohne Musik, plus Qi Gong, Entspannung, Sturzprophylaxeübungen. Diese Gruppe ist etwas geübter und kommt schon auch mal ins Schwitzen.

Bitte eigenes Handtuch zu den Kursen mitbringen!

Und immer wieder auf der homepage nachschauen wegen den befristeten Kursen!

Plan der Rehasportgruppen des TSV Lustnau - Stand Januar 2023

MITTWOCH

Kurs A: 11.00 - 11.45 Uhr

Mit Schwung in den Tag

Ort: VHS Tübingen Raum 313
Katharinenstraße 18

ÜL: Dani, Sibylle

Kurs B: 13.00 - 14.30 Uhr

Konditionstraining

Ort: Neues Sportinstitut,
Alberstraße 27

ÜL: Sibylle

Kurs C: 14.30 - 15.15 Uhr

Qi Gong/Tai Chi

Ort: Chorzimmer
THL (Turnhalle Lustnau)
Neuhaldenstraße 12

ÜL: Sibylle, Rena

Kurs D: 15.30 - 16.30 Uhr

Walking

Ort: Eingang THL
(Turnhalle Lustnau)
Neuhaldenstraße 12

ÜL: Sibylle, Rena

DONNERSTAG

14.30 - 15.30 Uhr

AKKU-Sport

leichte Gymnastik (A)

bzw. Qi Gong (B) im Wechsel

Ort: In der AKKU Tagesstätte,
Eisenbahnstraße 61

ÜL: Rena, Sibylle, Dani

FREITAG

Bitte beachten:

aufgrund der ständigen Veränderungen bitten wir um einen Anruf oder E-Mail, falls jemand neu einsteigen möchte. Denn wir können nicht garantieren, ob jeder Kurs stattfinden kann.

Danke!

Kurs F: 17.00 - 18.00 Uhr

Bewegung mit Genuß

Ort: Gymnastikhalle (unten)
THL (Turnhalle Lustnau)
Neuhaldenstraße 12

ÜL: Rena, Sibylle, Dani

Bitte beachten!!!!

- In den Schulferien finden - ausser *Walking* - keine Kurse statt!
- **Akku-Sport** dagegen findet auch in den Ferien statt und fällt nur nach Absprache aus.
Teilnahme ohne Verordnung!
- Die Termine für die Freizeiten stehen auf der Homepage unter www.psychе-und-sport.de bzw. werden den Rehasportlern per Flyer direkt mitgeteilt.
- **Befristete Kurse** finden sich ebenfalls auf der Homepage!

Kontakt:

tsvl-sport-fuer-die-Seele@gmx.de

Sibylle: 07071-6399300

Rena: 07071-42471

Dani: 07472/1619713

Eva: 07071-360241