

> **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.

DONNERSTAG

AKKU Sport (Kooperation)

Stuhlgymnastik und Qi Gong für **A l l e** ! Auch für gänzlich Ungeübte. Programm und Anmeldung liegen in der AKKU aus. (Für diese Gruppe braucht es keine Rehasportverordnung!)

Kurs E: Fitness & Sportspiele

Kleine Spiele zum Aufwärmen oder zur Schulung von koordinativen Fähigkeiten, auch ein bisschen Fitness und Gymnastik ist dabei, danach Badminton und Volleyball oder sonstige Sportspiele.

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 mitbringen!

Stand Januar 2023

MITTWOCH
Kurs A: 11.00 - 11.45 Uhr <i>Mit Schwung in den Tag</i> Ort: VHS Tübingen Raum 313 Katharinenstraße 18 ÜL: Dani, Sibylle
Kurs B: 13.00 - 14.30 Uhr <i>Konditionstraining</i> Ort: Neues Sportinstitut, Alberstraße 27 ÜL: Sibylle
Kurs C: 14.30 - 15.15 Uhr <i>Qi Gong/Tai Chi</i> Ort: Gymnastikhalle (unten) THL (Turnhalle Lustnau) Neuhaldenstraße 12 ÜL: Sibylle, Rena
Kurs D: 15.30 - 16.30 Uhr <i>Walking</i> Ort: Eingang THL (Turnhalle Lustnau) Neuhaldenstraße 12 ÜL: Sibylle, Rena
DONNERSTAG
15.00 - 16.00 Uhr AKKU-Sport <i>leichte Gymnastik (A)</i> <i>bzw. Qi Gong (B) im Wechsel</i> Ort: In der AKKU Tagesstätte, Eisenbahnstraße 61 ÜL: Rena, Sibylle, Dani
Kurs E: 18.30 - 20.00 Uhr <i>Sportspiele und Gymnastik</i> Ort: Halle 3 in der Kreissporthalle (KSH), Waldhörnlestraße 13 ÜL: Sibylle, Eva
FREITAG
Kurs F: 17.00 - 18.00 Uhr <i>Bewegung mit Genuß</i> Ort: Gymnastikhalle (unten) THL (Turnhalle Lustnau) Neuhaldenstraße 12 ÜL: Rena, Sibylle, Dani

Plan der Rehasportgruppe des TSV Lustnau

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!
- Sportspiele können wieder stattfinden!
- Die Termine für die Freizeiten stehen auf der Homepage unter
www.psyche-und-sport.de
bzw. werden den Rehasportlern per Flyer direkt mitgeteilt.

Kontakt:

[tsvl-sport-fuer-die-Seele@gmx.de](mailto:tsvl-sport-fuer-die-seele@gmx.de)

Sibylle: 07071-6399300

Verena: 07071-42471

Daniela: 07472-1619713

Eva: 07071-360241

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!

Stand Januar 2023