



TSV Lustnau 1888 Abt. Rehasport

Neuhaldenstr.12, 72072 Tübingen

Abt.leitung: Dr. Marion Hiller, 07472-1671502

www.tsv-lustnau.de

Informationen zu den Gruppen:

Sibylle Hornberger: 07071-6399300 (AB)

Daniela Brummer: 07071-565095

Verena Lämmert-Harder: 07071- 42471

E-Mail: Tsvl-sport-fuer-die-Seele@gmx.de

Die Kurse werden finanziell unterstützt durch den



Homepage: www.psyche-und-sport.de

Teilnahmebedingungen Rehabilitationssport:

Die Sportangebote sind dem TSV Lustnau 1888 e.V. angegliedert. Teilnahmeberechtigt sind grundsätzlich alle Personen. Prinzipielle Voraussetzung für die Teilnahme am Rehasport ist eine „Verordnung“.

→ **Wie komme ich zu einer Verordnung?
bitte sorgfältig lesen!!!**

Die **Verordnungsformulare** (Formular Nr. 56) für den „Rehabilitationssport“ erhält man direkt bei den Krankenkassen, beim Arzt oder bei den Übungsleitern.

Bitte unbedingt beachten:

- ✓ Der Arzt füllt das Formular aus und unterschreibt.
- ✓ Der Teilnehmer unterschreibt ebenfalls....
- ✓bringt die Verordnung zur **Krankenkasse** und lässt sie **genehmigen**.
- ✓ Dann erst gibt er die Verordnung bei seinem Übungsleiter ab.

Wir bitten, dass nach einem erstmaligen Schnupperrn die **genehmigte Verordnung** zügig vorgelegt wird.
DANKE!

Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht notwendige Voraussetzung für die Abrechnung mit den Kassen, bei längerer Teilnahme jedoch vom Verein gewünscht.

Für das **Konditionstraining** dagegen ist die Vereinsmitgliedschaft Voraussetzung, sie beträgt 25,- € pro Jahr, plus einmalig 5,- € Aufnahmegebühr.

MITTWOCH

Kurs A: Mit Schwung in den Tag

Zeit: 11.15 – 12.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum in der Turnhalle Lustnau, (THL)
Neuhaldenstr.12

ÜL: Brummer/Hornberger

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

Kurs B: Konditionstraining

Zeit: (findet coronabedingt leider immer noch nicht statt)

Ort: Kraftraum des Sportinstituts, Alberstraße

ÜL: Hornberger

→ 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.

Kurs C: Qi Gong/Tai Chi neu!!!

Zeit: 14.30 -15.15 Uhr

Ort: Gym.raum (unten) in der THL, Neuhaldenstr. 12

ÜL: Hornberger/Lämmert-Harder

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 neu!!!

Zeit: 15.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz THL

ÜL: Hornberger/Lämmert-Harder

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

DONNERSTAG

AKKU Sport (Kooperation)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: AKKU Tagesstätte

Stuhlgymnastik und Qi Gong für Alle! Auch für gänzlich Ungeübte. Programm liegt in der AKKU aus.

Kurs E: Fitness & Sportspiele

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Hallenteil 3 in der Kreissporthalle,

ÜL: Hornberger/Rex

Kleine Spiele zum Aufwärmen oder zur Schulung von koordinativen Fähigkeiten, auch ein bisschen Fitness und Gymnastik ist dabei, Badminton und sonstige Sportspiele. In der 2. Hälfte wollen wir dann hauptsächlich Volleyball spielen und trainieren, u.a. Auch hier wird Rücksicht genommen auf die unterschiedlichen Voraussetzungen.

FREITAG

Kurs F: Bewegung mit Genuss

Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum, THL, Neuhaldenstr.12

ÜL: Lämmert-Harder/Hornberger/Brummer

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