



Bericht 2024 der Abt. Rehasport

Abteilungsleiter: Michael Rost

Finanzen: Sibylle Hornberger (stellv. Abt. Leiterin)

Schriftführer: Tobias Rohrbach



Die Sportgruppen: (Termine siehe Homepage)

Die 6 Sportgruppen, die weiterhin von Mittwoch bis Freitag in verschiedentlichen Räumlichkeiten stattfinden sind über ganz Tübingen verteilt. Große Veränderungen gibt es aktuell keine, immer wieder kommen Interessenten zum Reinschnuppern, einige bleiben, andere dagegen belassen es beim Schnuppern. Die Frauengruppe in der VHS ist rappellvoll, und auch im Gerätetraining haben wir mit 10 Teilnehmern eine Grenze erreicht. Auch beim Qi Gong im Chorzimmer ist eine stabile Gruppe da. Beim Walken würden wir uns über etwas Zuwachs freuen, da haben wir ja keine räumlichen Begrenzungen. Bitte beachtet, wir machen fast immer auch einen Einkehrschwung in der Golderbachklause....es ist also auch gesellig genug und nicht zu fordernd. Die AKKU-Sportgruppe (in der Tagesstätte AKKU) ist weiterhin sehr lebhaft und abwechslungsreich, und wir ÜL mussten uns daran gewöhnen, dass einige Besucher eben nur zuschauen und sich nicht motivieren lassen. Vielleicht nächstes Mal? Dafür die anderen umso mehr. Die Gymnastikgruppe am Freitagabend (Bewegung mit Genuss) hat zwar offiziell 9 Teilnehmende, aber im Durchschnitt dann doch eher 5-6 SportlerInnen. Da gäbe es auch noch Platz.

Besonders erfreulich ist es, dass immer wieder ehemalige Rehasportler auftauchen um wieder Sport mit uns zu machen.

Die erlebnisorientierten Freizeiten – erforderten dieses Jahr viel Flexibilität!

Es begann damit, daß unsere **Wintersportfreizeit** im Tannheimer Tal (Januar) abgesagt werden musste, weil Sibylle richtig heftig krank geworden war (Schnee gab es darüber hinaus auch nicht...). Und die beliebte **Wassersportfreizeit** in Iznang musste 4 Tage vorher abgesagt bzw. umgeändert werden, weil sich die Bedingungen im Kanuclub zu unseren Ungunsten verändert hatten, so dass die Durchführung einer gemeinsamen Freizeit nicht möglich gewesen wäre. Wir hatten aber ein zusätzliches Appartement schon gebucht...und die Enttäuschung aller Beteiligten war greifbar. Also zimmerten wir in Windeseile einen Alternativplan, s.u.



Einfacher und steiler, aber auch schwieriger – und immer mit viel Blumenschau!

14.-17. Juni: Blumenwanderung in Bizau

Das erste Mal in der neuen Unterkunft, sehr schön gelegen in einem Bauernhof, dessen Kühe zu der Zeit aber schon auf der Alb waren. Wir bekamen frische Milch und, unglaublich aber wahr, jeden Tag

Kuchen! Denn Marlies, unsere neue Wirtin ist leidenschaftliche Konditorin. Wir genossen die komfortable Unterkunft (3er Zimmer mit eigener Dusche/WC) und den Blick auf die Kanisfluh, leichtere Wanderungen um Bizau herum und am Regentag ein paar schöne Stunden im Hallenbad in Lingenau, das wir fast für uns alleine hatten.

28.-30. Juni „Bergwandern für die Seele“ – unser Inklusionsprojekt mit dem DAV Reutlingen – die siebte. Dieses Mal waren wir luxuriös untergebracht im Gasthaus Rohrmoos im gleichnamigen Tal (bei Oberstdorf). Einen lesenswerten Bericht dazu findet sich auf der homepage des FSS (siehe dort)! Hier nur auszugsweise ein paar Eindrücke: neben guter Verpflegung, schöner Unterkunft und Fußballgucken, war es v.a. die Ruhe, die uns schnell in den Erholungsmodus brachte – Ruhe auch vor handyklingeln und whatsapp-Gehupe – das stelle man sich mal vor! Stattdessen Kuhglocken! Denn wie am Eingang angekündigt: dies war eine w-lanfreie Zone! Unsere Gruppe nahm es gelassen. Dafür wurde auf jeder Erhöhung dann ausgetestet, ob hier vielleicht....? Negativ in Erinnerung blieb uns jedoch, daß (fast) alle Bergwege inzwischen zugeteert worden waren, denn: die Radler bringen wohl mehr Geld. Am letzten Tag durchwanderten wir dann noch die Breitachklamm, und diese ist absolut sehenswert.



Heiß war's und Blumen gab es ohne Ende!

Am Gipfelkreuz mit Martin

Waldvögelein

20. und 21. Juli: Wassersportfreizeit reduziert

Sibylle war vor Ort, organisierte die Kanuausleihe in Moos und 5 TN kamen am Samstag und 8 TN am Sonntag an den See gefahren. Dort genossen wir das schöne Strandbad in Moos, hatten unseren Spaß mit den SUPs und den Kanus vor Ort und schlenderten noch über den Töpfermarkt. Und der Wettergott spielte mit! Und immer wieder gilt: wozu gut? Bedingt durch den „Rausschmiß“ in Inznang haben wir eine nette Kanuvermietung gefunden und eine tolle Unterkunft in Horn (Spaß am See), mit denen wir die Wassersportfreizeit für 2025 organisiert haben.



Badespaß beim Ruderverein Undine

„Packesel“

Das tut der Seele gut!

4.-7. September dann zum Abschluß wieder zum **Bergwandern** ins Tannheimer Tal. Mit 1 vollbepackten großen Bus und der „Bussle“ Chefin Nicole als versierter Fahrerin fuhren wir nach Nesselwängle. Martin Hau war als Wanderleiter mit dabei und half mit, die geplanten Touren durchzuführen. Auch heuer entdeckten wir neue Wege und stapften meistens in dem Schnee, der im Winter gefehlt hatte. Gekocht und gegessen haben wir wieder ausgezeichnet, da darf die Bewegung nicht fehlen. So waren wir unterhalb des Neunerköpfe und auf der Kühgundspitze/Wannenjoch jeweils für 4-5 Stunden und bis zu 800 Hm unterwegs. Am Abfahrtstag gönnten wir uns noch die Therme in Reuthe und konnten dadurch den heftigsten Muskelkater etwas besänftigen.



So einfach kann es sein!



Blick zum Neunerköpfe im Nebel



Blick zum Bschießler und Hochvogel



Gimpel und Rotflüh

Bei den Freizeiten fehlt es uns nicht an Mithelfern, auch diese sollen mal erwähnt werden, denn ohne sie könnte ich die Freizeiten nicht durchführen: Martin F. vom Ruderverein ist seit Jahr und Tag bei der Wassersportfreizeit eine unersetzliche Hilfe. Ebenfalls Uli W., eine ehemalige ÜL und Mitruderin. Inge, Martin und Klaus vom DAV Reutlingen helfen bei den Bergwanderfreizeiten und mittlerweile auch bei den Winterfreizeiten. Und Sonja, (ehemalige ÜL mit ihrem Mann Ali), sind bei den Winterfreizeiten dabei und betreuen vor allem auch auf der Skipiste.

Sonstige Aktivitäten

Beim **Kirnberglauf** am 14. April starteten wir wieder mit einer großen Gruppe (14 TN) und sind jetzt schon ein eingespieltes Team beim Transpondersortieren. Diese erste „Wanderung“ läutet auch immer unsere **Halbtageswanderungen** ein, von denen die erste traditionell durchs Ehrenbachtal ins Hofcafe Kemmler nach Wankheim führt. Die anderen führen auf die Alb oder wie dieses Jahr auch mal am Schönbuchrand – sie sollen auf die Bergwanderungen vorbereiten und einen ersten Eindruck über die

eigene Fitness vermitteln helfen. Dieses Jahr erwanderten wir die Trailfinger Felsen und von dort weiter zur Burg Lichtenstein – und hatten unglaubliches Glück mit dem Wetter. Und sofern möglich verlassen wir uns bei den Wanderungen auf die „Öffentlichen“, was immer ein zusätzliches Abenteuer bedeutet! Ganz toll für unsere wanderfreudigen Teilnehmer sind die Angebote von Martin Hau vom DAV Reutlingen, der zu Einigen seiner Sonntagswanderungen auch unsere Rehasportler mitnimmt.

Den Pilateskurs für Anfänger bieten wir jetzt regelmäßig mit Marie-Louise an, immer 3 Wochen nach den Osterferien und ebenfalls nach den Sommerferien.

Und genauso regelmässig wollen wir das **Bogenschießen** beim Derendinger Schützenverein weiterführen, wenn möglich 2x im Jahr. Am 14. Mai trafen sich v.a. auch die Teilnehmer aus verschiedenen Sportgruppen zum gemeinsamen Ausprobieren einer neuen Sportart.

Alpakawanderung – die Erste am 9. August: Und gleich ein durchschlagender Erfolg. 14 Personen wanderten mit den quirligen Alpakas und Lamas über die Alb, und auch Bärbel im Rollstuhl traute sich das zu. Logo, dass das Cafetrinken in Willmandingen dazugehörte und daß wir dieses Event auch in 2025 wieder organisieren. Es war einfach ein tolles Erlebnis.



Eine große Gruppe beim Abmarsch.... und die Alpakas sind zwar knuddelig aber können auch ganz schön eigensinnig sein: sie haben Charakter!

Den letzten Termin hatten wir vor den Weihnachtstferien, wo wir ursprünglich Grillen wollten aber dann doch zum **Kaffeeklatsch** in die Goldersbachklause auswichen...vor dem Wetter. Und auch hier fanden sich die Rehasportler aus unterschiedlichen Gruppen und alle ÜL zusammen zu einer großen Kaffeerrunde von 18 Personen! Unsere älteste Teilnehmerin kam mit dem Rollator und erzählte dort, daß sie schon früher jahrelang mit dem Albverein in der Klause eingekehrt ist.

Und hier noch einmal das Angebot für die TSV'ler: jeder im TSV und auch von ausserhalb kann an folgenden Kursen partizipieren: Gerätetraining, Qi Gong, walking, Bewegung mit Genuss. Und diejenigen, die es schon ausprobieren, können es bestätigen – das kann man überleben! Zu den Freizeiten nehmen wir jedoch nur Personen mit, die wir kennen und die im Verein sind, logo.

Ein paar formale Infos: aktuell haben wir 35 Mitglieder in der Rehasportabteilung plus zusätzlich 13 Personen mit Verordnung, aber ohne Mitgliedschaft. Ca. 30 davon betätigen sich regelmäßig im Sport und/oder bei den sportlichen Freizeiten.

Ausblick der anderen Art:

Unsere Übungsleiterinnen sind Daniela Brummer (Übungsleiterin B), Verena Lämmert-Harder (Physiotherapeutin und ÜL B), Sibylle Hornberger (Sportpädagogin und ÜL B). Was uns alle verbindet:

Wir sind alle im Rentenalter, und teilweise über 70! Und so schön das einerseits ist, so sehr belastet es uns andererseits: denn wir haben keine Nachfolger. Und schon gar Niemanden mit dem notwendigen ÜL-Schein, um mit den Kassen abrechnen zu können. Letzteres wird für unsereins, die keinerlei Computeraffinität hat, (um dies gelinde auszudrücken) immer komplizierter, weil digitaler. Und tatsächlich ist unser größter Wunsch: Nachfolger zu finden, denn irgendwann können wir ÜL das Sportprogramm nicht mehr aufrechterhalten. Hat dazu vielleicht jemand eine zündende Idee?

Ausblick der zweite: Events und Termine in 2025 (siehe auf Info März 2025)

Martin (und Sibylle) bieten mehrere Halbtagswanderungen an, diese werden auch in der dafür eingerichteten Whatsupgruppe angekündigt und genau beschrieben.

06.April 2025 Kirnberglauf

24.April 2025 1.HW(Halbtageswanderungen): Ehrenbachtal-Wankheim und zurück

20.Mai 2025 Bogenschießen

18.Mai 2025 HW3 mit Martin

19.-22.Juni 25 F2 *Blumenwanderung* in Bizau im Haus Moosbrugger

6. Juli 2025 HW4 mit Martin

13.-16.Juli 25 F3 *Wassersportfreizeit* in Horn am Bodensee im Jugendhotel

18.Juli 2025 Musikalnight im Naturtheater Reutlingen

24.Aug. 2025 HW 5 Schwarzwald!

Im August: Alpakawanderung

28.Sept. 2025 HW 6

31.8.-3.Sept. F4 *„Bergwandern für die Seele“* mit dem DAV Reutlingen in Bizau, Haus Moosbrugger

2.-5. Oktober (oder 10.-13.10.) F5 *Bergwandern* im Tannheimer Tal, Haus Karoline

Für die Rehasportabteilung: Sibylle Hornberger