

**Liebe Leipzigerinnen und Leipziger,**

Selbsthilfe bewegt auf vielfältige Weise: Die Erfahrung, mit seinen Schwierigkeiten nicht allein zu sein, gibt Kraft. Der Austausch von Informationen eröffnet neue Wege und Perspektiven. Sie sind als Wegbereiter füreinander da und werden vom Hilfesuchenden selbst zum Helfer.



Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Selbsthilfefarbeit und unterstützen allein in diesem Jahr in Sachsen mit über 1,6 Millionen Euro gemeinsam Selbsthilfegruppen sowie die Selbsthilfekontaktstellen im Freistaat. Darüber hinaus unterstützen die einzelnen Kassen auch individuelle Selbsthilfeprojekte. Ich danke allen, die sich ehrenamtlich in der Selbsthilfe engagieren und wünsche uns einen schönen gemeinsamen und bewegten Tag.  
– Genießen Sie das Miteinander und tanken Sie Kraft für Ihre weitere wertvolle Arbeit!

Ihre Iris Munske  
Regionalgeschäftsführerin der IKK classic in Leipzig

**Programmübersicht**

- 9:30 Uhr** Eröffnung „Selbsthilfe bewegt!“ **Vorplatz Ernst-Grube-Halle**
- 10:00-14:00 Uhr Turniere (COP, Volleyball, etc.)
- 10:00-14:00 Uhr Bewegungs- und Sportangebote, Infostände der Leipziger Selbsthilfe
- 10:00-14:00 Uhr Selbsthilfecafé und Kinderbetreuung
- 14:30 Uhr** **Siegerehrung und Abschluss mit der Band „Trockenrock“**

**Internetseiten der Veranstalter:**

- www.leipzig.de/selbsthilfe
- www.leipzig.de/psychiatrie
- www.rsl-ev.de
- www.spowi.uni-leipzig.de/fakultaet

**Turniere**

Auch bei der 11. Auflage des Cup of Pearls spielen wieder Fußballmannschaften aus psychosozialen und Suchthilfeeinrichtungen um Tore und Punkte. Alle können sich darüber hinaus beim Volleyball, Rollstuhlbasketball und -rugby ausprobieren.



**Infostände und Bewegungsangebote**

Selbsthilfegruppen stehen Interessierten Rede und Antwort, wenn es darum geht, mit einer chronischen Erkrankung, Behinderung oder problematischen Lebenslage den Alltag zu meistern. Sie laden auch zu verschiedenen Bewegungsangeboten ein. Neu ist 2018, dass man das Deutsche Sportabzeichen ablegen kann.

**Belegungsplan**

Uhrzeit	Testfeld	Ernst-Grube-Halle	GutsMuths-Halle	Gymnastik-halle	Fecht-halle	Mehrzweck-halle	Vorplatz Ernst-Grube-Halle
09:30	Eröffnung Campus						
10:00-11:00	<b>Cup of Pearl</b> (5 Spieler/ 1 Torwart + Ersatz)	<b>Volleyball - Turnier</b> (6 Spieler pro Mannschaft, Wechselspieler nach Bedarf)	<b>Mitmachangebote Selbsthilfegruppen</b> (u.a. Tischtennis, Badminton, Federball & Goalball)	<b>PMR Verbesserung der Körperwahrnehmung</b>	<b>Rhythmische Gymnastik</b> (auch im Sitzen möglich)	<b>Gefäßstraining nach Krebserkrankung</b>	ab 10 Uhr: Selbsthilfecafé, Infostände, Allergiemobil, Musikband: „Trockenrock“, Kinderbetreuung (Abnahme Flizzy), Bonusstempelaktion der Krankenkassen
11:00-12:00	<b>Torwandschießen</b> (ohne Anmeldung)	<b>Rollstuhlbasketball</b> (als Streetball) + <b>Rollstuhlrugby</b>		<b>Qi Gong</b>	<b>Rollstuhlmobilität</b>	<b>Achtsames Atmen</b> (Atemtraining)	
12:00-13:00	<b>Abnahme Deutsches Sportabzeichen</b>			<b>Tanzen</b>		<b>Lungensport</b> (COPD/Asthma)	
13:00-14:00				<b>Tai Chi</b>	<b>Yoga At Work</b>	<b>Atmen macht frei</b> (Atemtraining)	
14:30	Siegerehrung und Abschluss auf dem Testfeld						

**Mannschaften und Einzelpersonen bitte vorab anmelden.**

**Mannschaften und Einzelpersonen melden sich am Veranstaltungstag in den Hallen oder am Infostand.**

**Bitte beachten Sie auch die Ausschilderung am Veranstaltungstag. Änderungen vorbehalten.**

**Für die Veranstaltungen in den Hallen bitte Turnschuhe oder Strümpfe mitbringen.**



Für die Planung der Bewegungsangebote benötigen wir Ihre Anmeldung. Für die dunkelblau markierten Angebote im Belegungsplan ist eine Anmeldung als Einzelperson bzw. Mannschaft erforderlich. Sollten die Angebote nicht ausgelastet sein, können Sie sich auch noch am Veranstaltungstag anmelden. Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf melden sich bitte in der SKIS.

**Anmeldung Bewegungsangebote und Infostände:**

**Post:** Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), 04092 Leipzig  
**E-Mail:** ina.klass@leipzig.de  
**Telefon:** 0341 123- 6755; **Fax:** 0341 123-6758

**Anmeldeschluss: 28.04.2018**

**Anmeldeformular (Bewegungsangebote):**

Name: \_\_\_\_\_

Anzahl der Personen: \_\_\_\_\_

Ich möchte an folgenden Bewegungsangeboten teilnehmen (siehe Belegungsplan):

Uhrzeit	Bewegungsangebote

**Anmeldung für Cup of Pearl und Turniere formlos:**

**E-Mail:** cupofpearl2018@gmx.de  
**Fax:** 0341 96276670

**bewegt!**  
und mitmachen!



Leipziger  
Selbsthilfetag

**Eröffnung**  
**9:30**  
**Uhr**

Selbsthilfegruppen  
kennenlernen

**Teilnahme  
kostenfrei**

Sportwissenschaftliche Fakultät  
Jahnallee 59, Leipzig

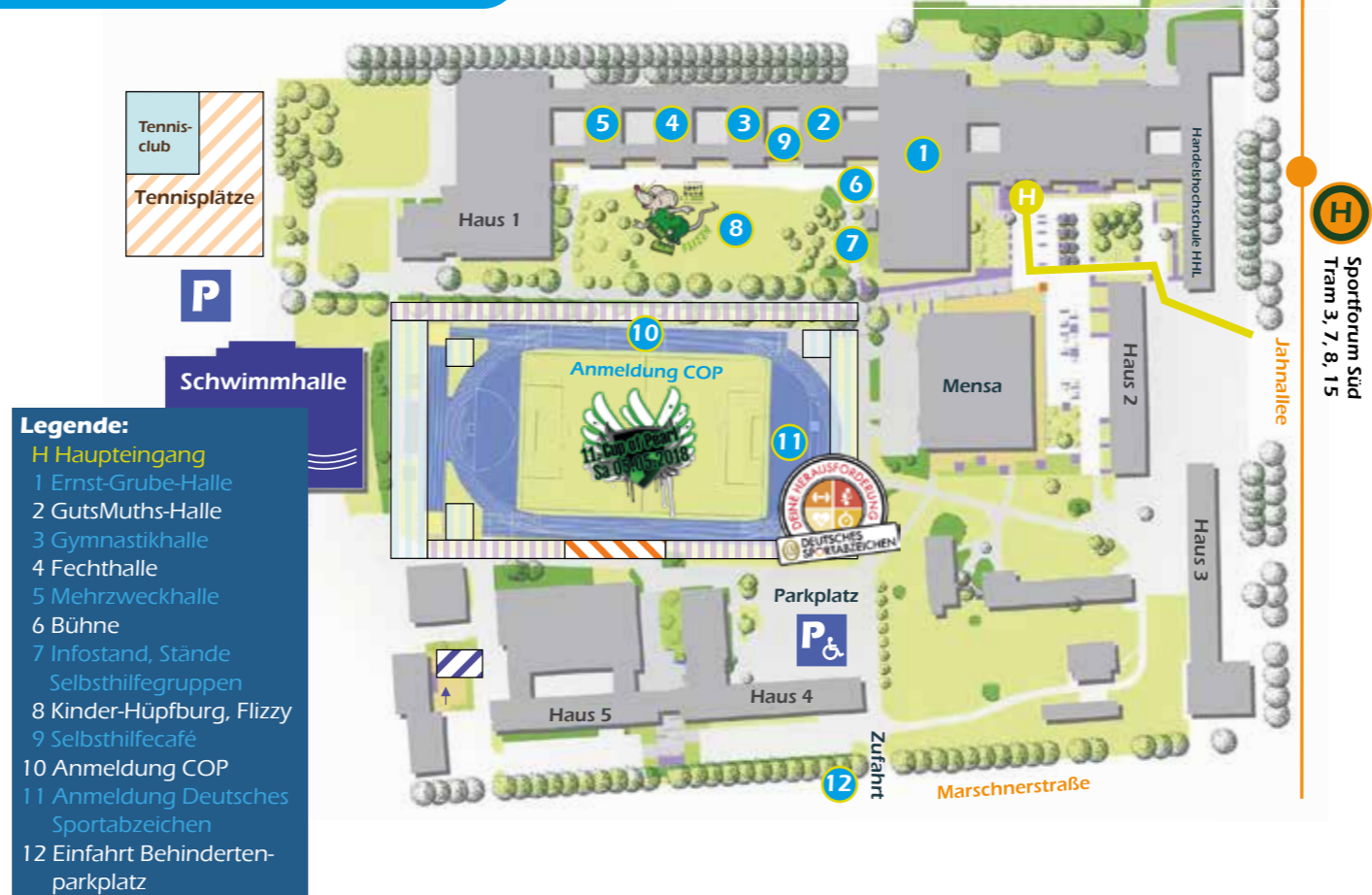
Veranstalter



Stadt Leipzig



**Lageplan Campus Jahnallee**



- Legende:**  
**H** Haupteingang  
 1 Ernst-Grube-Halle  
 2 GutsMuths-Halle  
 3 Gymnastikhalle  
 4 Fechthalle  
 5 Mehrzweckhalle  
 6 Bühne  
 7 Infostand, Stände Selbsthilfegruppen  
 8 Kinder-Hüpfburg, Flizzy  
 9 Selbsthilfecafé  
 10 Anmeldung COP  
 11 Anmeldung Deutsches Sportabzeichen  
 12 Einfahrt Behindertenparkplatz

**Informationen zur Veranstaltung**

**Termin:** 05.05.2018 von 9:30-15:00 Uhr  
**Ort:** Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät  
**Haupteingang:** Jahnallee 59, 04109 Leipzig  
**Barrierefreier Zugang:** Über den Haupteingang ist der Veranstaltungsort stufenlos erreichbar.

**Versorgung:** Getränke und Imbiss werden kostenpflichtig angeboten.  
**Veranstalter:** Stadt Leipzig, Gesundheitsamt Universität Leipzig, Institut für Gesundheitssport und Public Health, REHASPORT Leipzig e. V.  
**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.**

**Impressum**  
 Herausgegeben 2018 vom REHASPORT Leipzig e. V.  
 Kooperationspartner der Sportwissenschaftlichen Fakultät Leipzig:  
 Geschäftsführer Heiko Marx | Jahnallee 59, 04109 Leipzig |  
 Tel.: 0341 30854587 | Fax: 0341 9676670 | E-Mail: rsl@uni-leipzig.de



Wir danken den Sponsoren & Partnern für die Unterstützung.

**Selbsthilfe**  
Informieren, ausprobieren



Fußball-, Volleyball-,  
Rollstuhlbasketball-  
und Rollstuhlrugby-  
turnier

**05.**  
**Mai**  
**2018**

