

REHA-Ferienprogramm



Ostern: 08.04. - 23.04.2019
Brückentag/ Pfingsten: 31.05.2019/ 11.06.2019
Mitgliederversammlung: 25.04.19, ab 18 Uhr kein Sportbetrieb

Stand: 2.4.2019

Die rechte Spalte zeigt nur die Ausfalltermine. Die anderen Ferientermine finden statt, außer Feiertage. ↓

Teilnahme-Voraussetzungen „vor“ Übungsbeginn!

- Sie dürfen nur an den Gruppen teilnehmen, die Sie regulär auch besuchen. Alternativ für die Schulen Knieberg, SZ Oedeme, Lüne, Johanneum können die **schattierten Gruppen** genutzt werden.
- Mitglieder** müssen unaufgefordert dem Übungsleiter ihren **Reha-Ausweis** vorzeigen.
- Nicht-Mitglieder** müssen unaufgefordert im Buch auf ihrem **Teilnahmebogen unterschreiben**.
Falls ihr Buch mit dem Teilnahmebogen **nicht vorliegt**, müssen Sie dem Übungsleiter **diesen Bogen zeigen** und zur Erinnerung nachfolgend die Daten der Ferientermine und die Art (T=Trocken-, W=Wassergymnastik) notieren. Diese müssen Sie nach den Ferien auf Ihrem persönlichen Teilnehmerbogen bei ihrem „regulären Übungsleiter“ **selbständig nachtragen**, **sonst** erhalten Sie eine **private Rechnung**.
Folgende Ferientermine muss ich nachtragen (weil das Buch nicht vorliegt):

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.

Reha-Beratung	Mo+Do+Fr 11.00-12.00, Di 15.00-15.30, Mi 16.00-17.00, Do 9.15-10.15	Ausfall: 16.4. - 23.4./ 11.6.19
	Di 10.30-12.00, Mi 8.45-9.45	Ausfall: 8.4. - 12.4.19

Mo	08.30/ 09.15/ 10.00	Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	Ausfall 08.04.
	10.00/ 11.00/ 11.45	Reha-/ FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	
	16.15	Reha-Wirbelsäulengymnastik (für Mo17+18 WS)	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	
	17.15/ 18.00	Reha-Rücken-Gelenkgym. (auch für Mo18 WS+Mi15 RG)	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	
	17.45 / 18.15	FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	
	18.45 / 19.30	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	
19.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	<u>Motivo 3</u> , Uelzener Str.		

Di	10.00	Reha-Wirbelsäulengymnastik	Studio 2, SP Kreideberg	
	11.00	Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Studio 2, SP Kreideberg	
	11.30	HWS-Schultergymnastik (auch für Do 17 HWS)	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	Ausfall 23.04.
	12.30	Lungensport	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	Ausfall 23.04.
	13.30	OS- und Wirbelsäulengymnastik (auch für Di 17 OS)	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	Ausfall 16.04.
	14.30	Reha-Wirbelsäulengymnastik	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	Ausfall 16.04.
	15.30/ 16.00/ 16.45	FT-/ Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad	Ausfall 09.04.
	17.15/ 18.00/ 18.30/ 18.30	19.15 FT-/ Reha-Wassergymn./ Rückenschwimmen	SP Kreideberg – Bad	Ausfall 11.06.
	18.30	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	<u>Motivo 3</u> , Uelzener Str.	
	18.30	FT-Rücken-Gelenkgymnastik (auch für Di 18.00 RG)	Studio 2, SP Kreideberg	
19.15 / 20.15	Reha-Wirbelsäulengymnastik (auch für Mo 20 WS)	Studio 2, SP Kreideberg		

Mi	10.15/ 11.00	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad	Ausfall 10.04.
	13.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Studio 1, SP Kreideberg	
	14.30	FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Studio 1, SP Kreideberg	
	12.30	Neurologische Sportgruppe	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	Ausfall 17.04.
	13.30	Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	Ausfall 17.04.
	14.30	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	<u>Motivo 3</u> , Uelzener Str.	Ausfall 17.04.
	16.00 / 16.45	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad	
	17.00 / 18.00	Herzsport mit Arzt + Defi. (2-3 Gruppen)	Halle, Uelzener Str.	
	17.00	Herz- & Neurologische Hockergymnastik	<u>Motivo 3</u> , Uelzener Str.	Ausfall 17.04.
	18.00/ 18.30/ 19.00/ 19.00/ 19.45	19.30/ 20.00 FT-Sole-Wassergymnastik	Kurz. Sole-Beweg.-Bad	
	19.00/ 19.45	Reha-Aquajogging & Wasserg. (für Mi 20.00+20.45 AJ)	SP Kreideberg – Bad	Ausfall 17.04.
	19.00	Reha-Yoga & Rückengymnastik	Studio 2, SP Kreideberg	

Do	08.15	FT-Rücken-Gelenkgymnastik	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	Ausfall: 18.04.
	09.00	Reha-Wirbelsäulengymnastik auch für Do10 WS	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	
	12.00/ 13.45	Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	
	14.30	OS- und Wirbelsäulengymnastik	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	
	15.30	Herz-Nordic-Walking mit Arzt + Defi.	Motivo-Foyer, Uelz. Str.	
	16.00	Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg	Ausfall: 11.04. + 18.04.
	17.30	Reha-Wirbelsäulengymnastik (für Do 17,18,19 HWS)	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	
	18.30 / 20.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	<u>Motivo 3</u> , Uelzener Str.	
	15.00/ 15.45/ 16.30	Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	
	17.00/ 17.45/ 18.30/	19.15 Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	

Fr	09.00	Reha-Wirbelsäulengymnastik	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	
	10.00	FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	<u>MTV-Halle</u> , Uelzener Str.	
	11.45	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	<u>Motivo 3</u> , Uelzener Str.	
	14.00	Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Studio 2, SP Kreideberg	
	15.00	Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg	
	16.00	LWS-Beingymnastik auch für Mo 19 LWS	Studio 2, SP Kreideberg	
	17.00	FT-Rücken-Gelenkgymnastik auch für Do 18.45 RG	Studio 2, SP Kreideberg	
	18.00/ 18.45/ 19.30	Reha-Wassergymnastik/ Reha-Rückenschwimmen	SP Kreideberg-Bad	Ausfall 31.05.

Sa	10.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Studio1, SP Kreideberg	Ausfall: 20.04.
-----------	-------	---	------------------------	------------------------

Motivo-Schließung in Osterferien: Alternativ nutzen wir zeitgleich die MTV-Halle oder Motivo 3 Uelzener Str. 90