

REHA-Ferienprogramm



Herbst: 04.10. – 19.10.19

Weihnachten: 23.12. – 05.01.20 > kein Sportbetrieb

Winter: 06.01. + 03.02. + 04.02.20

Stand: 26.9.2019

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, 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 9.15-10.00 | Ausfall: 07. - 11.10./ 23.12. - 3.1. |
| | Di 10.30-12.00, Mi 8.45-9.45, Do 9.15-12.00 | Ausfall: 14. - 18.10./ 23.12. - 3.1. |

| | | | | |
|-----------|----------------------|---|-------------------------|-----------------------------------|
| Mo | 08.30/ 09.15/ 10.00 | Reha-/ FT-Wassergymnastik | SP Kreideberg - Bad | Ausfall: 14.10. |
| | 10.00/ 11.00/ 11.45 | Reha-/ FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker) | Motivo 1, Uelzener Str. | Ausfall für 10.00h: 07.10. |
| | 16.15/ 17.15 | Reha-Wirbelsäulengymnastik (für Mo17+18 WS) | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 18.00 | Reha-Rücken-Gelenkgym. (auch für Mo18 WS+Mi15 RG) | Halle, Uelzener Str. 90 | Ausfall: 14.10. |
| | 17.45/ 18.15 | FT-Wassergymnastik | SP Kreideberg - Bad | Ausfall: 6.1./ 3.2. |
| | 17.00/ 18.45 / 19.30 | Reha-Wassergymnastik (17.00 für Mo 13.45 WG) | SP Kreideberg - Bad | |

| | | | | |
|-----------|----------------------------|---|--------------------------|-----------------------------------|
| Di | 19.00 | Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 10.00 | Reha-Wirbelsäulengymnastik | Halle/Studio2, SP K.berg | |
| | 11.00 | Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker) | Halle/Studio2, SP K.berg | |
| | 11.30 | HWS-Schultergymnastik (auch für Do 17 HWS) | Motivo 1, Uelzener Str. | Ausfall: 08.10. |
| | 12.30 | Lungensport | Motivo 1, Uelzener Str. | Ausfall: 08.10. |
| | 13.30 | OS- und Wirbelsäulengymnastik (auch für Di 17 OS) | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 14.30 | Reha-Wirbelsäulengymnastik | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 15.30/ 16.00/ 16.45 | FT-/ Reha-Wassergymnastik | SP Kreideberg – Bad | |
| | 17.15/ 18.00/ 18.30/ 19.15 | FT-/ Reha-Wassergymn./ Rückenschwimmen | SP Kreideberg – Bad | Ausfall für 19.15h: 08.10. |
| | 18.30 | Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining | Motivo 1, Uelzener Str. | |

| | | | | |
|-----------|-----------------------------------|---|--------------------------|-----------------------------------|
| Mi | 18.30 | FT-Rücken-Gelenkgymnastik (auch für Di 18.00 RG) | Halle/Studio2, SP K.berg | |
| | 19.15 / 20.15 | Reha-Wirbelsäulengymnastik (auch für Mo 20 WS) | Halle/Studio2, SP K.berg | Ausfall für 20.15h: 08.10. |
| | 10.15/ 11.00 | Reha-Wassergymnastik | SP Kreideberg – Bad | |
| | 13.00 | Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining | Studio 1, SP Kreideberg | |
| | 14.30 | FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker) | Studio 1, SP Kreideberg | |
| | 12.30 | Neurologische Sportgruppe | Motivo 1, Uelzener Str. | Ausfall: 09.10. |
| | 13.30 | Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker) | Motivo 1, Uelzener Str. | Ausfall: 09.10. |
| | 14.30 | Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining | Motivo 1, Uelzener Str. | Ausfall: 09.10. |
| | 16.00 / 16.45 | Reha-Wassergymnastik | SP Kreideberg – Bad | |
| | 16.00 – 17.00 | Lungensport | Halle, Uelzener Str. | Ausfall: 09.10. |
| | 17.00 / 18.00 | Herzsport mit Arzt + Defi. (3 Gruppen) | Halle, Uelzener Str. | |
| | 17.00 | Herz- & Neurologische Hockergymnastik | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 18.00/ 18.30/ 19.00/ 19.00/ 19.45 | 19.30/ 20.00 FT-Sole-Wassergymnastik | Kurz. Sole-Beweg.-Bad | |
| | 19.00 | Reha-Aquajogging & Wasserg. (für Mi 20.00+20.45 AJ) | SP Kreideberg – Bad | |

| | | | | |
|-----------|---------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|
| Do | 19.00 | Reha-Yoga & Rückengymnastik | Studio 2, SP Kreideberg | |
| | 08.15 | FT-Rücken-Gelenkgymnastik | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 09.00 | Reha-Wirbelsäulengymnastik auch für Do10 WS | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 12.00/ 13.45 | Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker) | Motivo 1, Uelzener Str. | Ausfall für 13.45h: 10.10. |
| | 14.30 | OS- und Wirbelsäulengymnastik | Motivo 1, Uelzener Str. | Ausfall: 10.10. |
| | 15.30 | Herz-Nordic-Walking mit Arzt + Defi. | Motivo-Foyer, Uelz. Str. | |
| | 16.00 | Lungensport | Studio 2, SP Kreideberg | Ausfall: 10.10./ 17.10. |
| | 17.30 | Reha-Wirbelsäulengymnastik (für Do 17,18,19 HWS) | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 18.30 / 20.00 | Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 15.00/ 15.45/ 16.30 | Reha-/ FT-Wassergymnastik | SP Kreideberg - Bad | |

| | | | | |
|-----------|----------------------------|---|-------------------------|--------------------------------|
| Fr | 17.00/ 17.45/ 18.30/ 19.15 | Reha-Wassergymnastik | SP Kreideberg - Bad | |
| | 09.00 | Reha-Wirbelsäulengymnastik | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 10.00 | FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker) | Motivo 1, Uelzener Str. | |
| | 11.45 | Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining | Motivo 1, Uelzener Str. | Ausfall: 04.10./ 11.10. |
| | 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 Mo 19 LWS | Studio 2, SP Kreideberg | |

| | | | | |
|-----------|---------------------|---|------------------------|------------------------|
| Sa | 18.00/ 18.45/ 19.30 | Reha-Wassergymnastik/ Reha-Rückenschwimmen | SP Kreideberg-Bad | Ausfall: 11.10. |
| | 10.00 | Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining | Studio1, SP Kreideberg | |

Neue Reha-Rahmenbedingungen 09/ 2019: Alternativ zur Mitgliedschaft bieten wir 20er-Karten für die Fortführung an.