

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
	10.00/ 11.00/ 11.45	Reha-/ FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.
	16.15/ 17.15	Reha-Wirbelsäulengymnastik (für Mo17+18 WS)	Motivo 1, Uelzener Str.
	18.00	Reha-Rücken-Gelenkgymn. (auch für Mo18 WS+Mi15 RG)	Halle, Uelzener Str. 90
	17.45/ 18.15	FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
	17.00/ 18.45 / 19.30	Reha-Wassergymnastik (17.00 für Mo 13.45 WG)	SP Kreideberg - Bad
19.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str.	
Di	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.
	12.30	Lungensport	Motivo 1, Uelzener Str.
	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
	18.30	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str.
	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	
Mi	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.
	13.30	Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.
	14.30	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str.
	16.00 / 16.45	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad
	16.00 – 17.00	Lungensport	Halle, Uelzener Str.
	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/ 19.30/ 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
	19.00	Reha-Yoga & Rückengymnastik	Studio 2, SP Kreideberg
Do	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.
	14.30	OS- und Wirbelsäulengymnastik	Motivo 1, Uelzener Str.
	15.30	Herz-Nordic-Walking mit Arzt + Defi.	Motivo-Foyer, Uelz. Str.
	16.00	Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg
	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
	17.00/ 17.45/ 18.30/ 19.15	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
Fr	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.
	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
	18.00/ 18.45/ 19.30	Reha-Wassergymnastik/ Reha-Rückenschwimmen	SP Kreideberg-Bad
Sa	10.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Studio1, SP Kreideberg

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