

REHA-Ferienprogramm



Herbst: 02.10.-13.10.2017/ 30.10.2017

Weihnachten: 22.12. – 05.01.2018 > kein Sportbetrieb

Winter: 01.02. + 02.02.2018

Stand: 22.09.17

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, St. Usula, 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: 01.-04.10./ 6.10.17
	Di 10.30-12.00, Mi 8.45-9.45	Ausfall: 09.-13.10.17

Tag	Zeit	Übung	Ort	Ausfall
Mo	09.15 / 10.00	Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	
	10.00	Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.	
	11.00 / 11.45	Reha-/ FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.	
	16.15/ 17.15	Reha-Wirbelsäulengymnastik (für Mo 17 + 18 WS)	Motivo 1, Uelzener Str.	
	18.15	Reha-Rücken-Gelenkgym. (auch für Mo18 RG +Mi15 RG)	Motivo 1, Uelzener Str.	
	17.00	Reha-Wassergymnastik (für Mo 13.45 WG-Oed.)	SP Kreideberg-Bad	
	17.45 / 18.15	FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	
	18.45 / 19.30	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	
	19.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, 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)	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		Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad	
19.15		Reha-Rückenschwimmen & Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad	
18.30		Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, 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	Studio 1, SP Kreideberg	
	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	
	17.00 / 18.00	Herzsport mit Arzt + Defi. (2-3 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	Reha-Wirbelsäulengymnastik	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.	
	14.30	OS- und Wirbelsäulengymnastik	Motivo 1, Uelzener Str.	
	15.30	Herz-Nordic-Walking mit Arzt + Defi.	Motivo-Foyer, Uelz. Str.	Ausfall: 01.02.18
	16.30 / 17.30	Reha-Wirbelsäulengymnastik (für Do 17,18,19 HWS)	Motivo 1, Uelzener Str.	
	16.15 / 17.00	Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	
	15.30/ 18.30 / 19.15	Reha-Wassergymn. (15.30 für Di 16.15 WG-Oedeme)	SP Kreideberg - Bad	
	18.30 / 20.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str.	
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.	Ausfall: 13.10.17
	14.15	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	
Sa	10.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Studio1, SP Kreideberg	