

REHA-Ferienprogramm



Sommer:

16.07. – 26.08.2020

Stand: 9.7.2020

Mitgliederversammlung: 22.09.20, ab 18 Uhr ruht der Sportbetrieb

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

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+Mi 16.00–17.00, Di 15.00-15.30, Do 9.30-10.30, Do+Fr 11.00-12.00	Ausfall: 16.7. – 5.8.
		Di+Do 9.30-12.00, Mi 16.00-17.00	Ausfall: 3.8. – 26.8.
Mo	08.30/ 09.15/ 10.00	Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
	11.00/ 12.00/ 14.00	Reha-/ FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.
	17.15/ 18.00	Reha-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo1,Halle,Uelz.Str.90
	17.00	Reha-Wirbelsäulengymnastik	Schule am Knieberg
	18.00/ 19.00	Reha-Wirbelsäulengym./ LWS-Beingymnastik	Schule am Knieberg
	20.00	Reha-Wirbelsäulengymnastik	Schule am Knieberg
	18.00	Reha-Aerobic & Rückengymnastik	GS Kreideberg
	17.45/ 18.15/ 18.45/ 19.30	FT-/ Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
19.15	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str.	
Di	08.30	Reha-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str.
	10.00/ 11.00	Reha-Wirbelsäulengym./ -Funktionsgym. 65+ (Hocker)	Studio2, SP Kreideberg
	11.30	HWS-Schultergymnastik (auch für Do 17 HWS)	Motivo 1, Uelzener Str.
	12.30	Lungensport	Motivo 1, Uelzener Str.
	13.30/ 14.30	OS- & Wirbelsäulengym./ 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)	Studio2, SP Kreideberg
	19.15 / 20.15	Reha-Wirbelsäulengymnastik (auch für Mo 20 WS)	Studio2, SP Kreideberg
Mi	08.45	FT-Wassergymnastik (für Mi 8.45 u. 9.15 Oedeme-Bad)	SP Kreideberg – Bad
	10.15/ 11.00	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad
	12.00/ 13.00	Lungensport/ Reha-Stabilisationsgym. & Gerätetr.	Studio 2+1, SP Kreide-
	14.30	FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Studio 1, SP Kreideberg
	12.30/ 13.30	Neurologische Sportgr./ Funktionsgym. 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.
	14.30	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str.
	15.00	FT-Rücken-Gelenkgymnastik	Schule am Knieberg
	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	FT-Sole-Wassergym. (für Mi 18.00-20.30 Kurzzentrum)	SP Kreideberg – Bad
19.00	Reha-Yoga & Rückengymnastik	Studio 2, SP Kreideberg	
Do	08.15	FT-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str.
	09.10	Reha-Wirbelsäulengymnastik auch für Do10 WS	Motivo 1, Uelzener Str.
	11.00/ 11.45	Reha-Wassergymnastik (für Do 10.45 u. 11.30 Oed.-Bad)	SP Kreideberg – Bad
	12.15/ 13.10/ 13.45	Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1+2, 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/ 10.00	Reha-Wirbelsäulengym./ FT-Funktionsgym. 65+ (Stuhl)
12.00		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
Sa	18.00/ 18.45/ 19.30	Reha-Wassergymnastik/ Reha-Rückenschwimmen	SP Kreideberg-Bad
	10.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Studio1, SP Kreideberg

Fortführung nach der Verordnung: Sie können mit einer Mitgliedschaft oder mit einer 20er-Karte ihre Gruppe fortführen.