

# REHA-Ferienprogramm



Herbst: 12.10. – 23.10.2020  
 Kein Trockensport: 23.12. – 6.1./ kein Wassersport: 23.12. - 10.1.21  
 Winter: 07.01. – 08.01./ 01.02. – 02.02.2021

Stand: 9.10.2020

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 Schule Knieberg und Oedeme-Bad 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		Mi 16.00–17.00, Do 9.30-10.30/ 11.00-12.00	Ausfall: 23.12. – 6.1.21	
		Mo 16.00, Di 15.00-15.30, Fr 11.00-12.00	Ausfall: 16. – 23.10./ 23.12.- 6.1.	
		Di 9.30-10.30/ 11.00-12.00	Ausfall: 12. – 15.10./ 23.12.- 8.1.	
<b>Mo</b>	08.30/ 09.15/ 10.00	Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad <b>Ausfall: 12.10.</b>	
	11.00/ 12.00/ 14.00	Reha-/ FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall für 14.00h: 19.10.</b>	
	17.15/ 18.00	Reha-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo1,Halle,Uelz.Str.90	
	18.00	Reha-Aerobic & Rückengymnastik, GS Kreideberg	Ostprenußenring 125 <b>Ausfall: 1.2.</b>	
	17.45/ 18.15	FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad <b>Ausfall: 1.2.</b>	
	18.45/ 19.30	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad	
<b>Di</b>	19.15	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str.	
	08.30	Reha-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 13.10.</b>	
	10.00/ 11.00	Reha-Wirbelsäulengym./ -Funktionsgym. 65+ (Hocker)	Studio2, SP Kreideberg	
	11.30	HWS-Schultergymnastik	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 20.10.</b>	
	12.30	Lungensport	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 20.10.</b>	
	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	Studio2, SP Kreideberg	
<b>Mi</b>	19.15 / 20.15	Reha-Wirbelsäulengymnastik (auch für Mo 20 WS)	Studio2, SP Kreideberg	
	08.45	FT-Wassergymnastik (für Mi 8.45 u. 9.15 Oedeme-Bad)	SP Kreideberg – Bad <b>Ausfall: 21.10.</b>	
	10.15/ 11.00	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad <b>Ausfall: 14.10.</b>	
	12.00	Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg <b>Ausfall: 21.10.</b>	
	13.00	Reha-Stabilisationsgym. & Gerätetr.	Studio 1, SP Kreideberg	
	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.	
	16.00 / 16.45	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad	
	16.00	Lungensport	Halle, Uelzener Str.	
	17.00 / 18.00	Herzsport mit Arzt + Defi. (3 Gruppen)	Halle, Uelzener Str.	
<b>Do</b>	18.15/ 18.45/ 19.15	FT-Sole-Wassergym. (für Mi 18.00-20.30 Kurzentrum)	SP Kreideberg – Bad <b>Ausfall: 14.10.</b>	
	19.45/ 20.30	Reha-Aquajogging & -gym. (für Mi 20 Oedeme-Bad)	SP Kreideberg – Bad	
	19.00	Reha-Yoga & Rückengymnastik	Studio 2, SP Kreideberg	
	08.15	FT-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 22.10.</b>	
<b>Do</b>	09.10	Reha-Wirbelsäulengymnastik auch für Do10 WS	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 22.10./ 7.1.</b>	
	11.00/ 11.45	Reha-Wassergymnastik (für Do 10.45 u. 11.30 Oed.-Bad)	SP Kreideberg – Bad <b>Ausfall: 15.10./ 7.1.</b>	
	12.05/ 12.55/ 13.45	Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.	
	14.35	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/ 17.00/ 17.45	Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad <b>Ausfall: 7.1.</b>	
	18.30/ 19.15	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad <b>Ausfall: 22.10./ 7.1.</b>	
	<b>Fr</b>	09.00/ 10.00	Reha-Wirbelsäulengym./ FT-Funktionsgym. 65+ (Stuhl)	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 16.10.</b>
		12.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 8.1.</b>
		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 <b>Ausfall: 8.1.</b>	
<b>Sa</b>	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.