REHARENA-Ferienprogramm

REHARENA IM SPORTPARK LÜNEBURG
MTV TREUBUND LÜNEBURG

Ostern: 18.03. – 28.03.2024
Mitgliederversammlung: 24.04.24 > Sportbetrieb ruht ab 19 Uhr
Brückentag/ Pfingsten: 10.05./ 21.05.2024

Stand: 15.3.2024
Die rechte Spalte zeigt die Ausfalltermine. Die anderen Ferientermine finden statt. ↓

Teilnahme-Voraussetzungen:

- Teilnehmen darf man nur bei Gruppen, die man regulär auch besucht. Die **schattierten Zeiten** sind Alternativen für die **schattierten Gruppen**.
- **Mitglieder** müssen unaufgefordert dem Übungsleiter ihren **Reha-Ausweis** vorzeigen.
- **Nicht-Mitglieder** müssen unaufgefordert auf ihrem **Teilnahmebogen unterschreiben**. Falls ihr persönlicher Teilnahmebogen nicht vorliegt, müssen Sie die Daten der Ferientermine notieren und auf Ihrem Teilnahmebogen **selbständig nachtragen**, **sonst** erhalten Sie eine **private Rechnung**. Folgende Ferientermine muss ich nachtragen: …
- **Fortführung nach der Verordnung:** Sie können mit einer Reha-Mitgliedschaft oder mit einer 20er-Karte ihre Gruppe fortführen.

Reha-Beratung		
	Mo 16.00–17.00, Mi 9.30-10.30, Fr 11.00–12.00	**Ausfall: 25.- 28.3./ 10.5./ 21.5.24**
	Di 9.30 – 12.00, Do 17.00 – 18.00	**Ausfall: 18.03. - 27.3.24**

Mo	08.00/ 08.30/ 09.15/	10.00 **Reha-/ FT-Wassergymnastik**	SP Kreideberg - Bad	**Ausfall: 18.3./ 25.3.24**
	11:30/ 12:15	**Reha-Wassergymnastik**	SP Kreideberg - Bad	
	11.00/ 11.45/ 14.00	**Reha-/ FT-Funktionsgymnastik 65+** (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.	
	16:25	**Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining**	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall: 25.3./ Alternativ Do 20**
	17:15/ 18:05	**Reha/ FT-Rücken-Gelenkgymnastik auch für Mi 15RG**	Motivo1/Halle, Uelz. Str.	
	18:05/ 19:00	Reha-Rücken-Beingym./ -Wirbelsäulengym für Mo18,19,20	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall: 25.3.24**
	17:30	**Reha-Rücken-Gelenkgym. & Ausdauertraining**	Johanneum	
	18:00	**Reha-Aerobic & Rückengymnastik**, Ostpreußenring 125	GS Kreideberg	
	18:30	**FT-und BSA-Wassergymnastik**	Kurzentrum-Sole-Bad	
	17:45/ 18:15/ 18:45	**19:30 FT/ Reha-Wassergymnastik**	SP Kreideberg - Bad	
Di	08.30	**Reha-Rücken-Gelenkgymnastik**	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall: 19.3. – 26.3.24**
	10.00/ 11.00	**Reha-Wirbelsäulengym./ -Funktionsgym. 65+** (Hocker)	Studio2, SP Kreideberg	
	11:00/ 11:45/ 12:15	**FT-/ Reha-Wassergymnastik**	SP Kreideberg – Bad	**Ausfall 11:45: 26.3./ 11:00: 21.5.**
	11.30	**HWS-Schultergymnastik**	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall: 21.5.24**
	12.30	**Lungensport**	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall: 21.5.24**
	13.30/ 14.30	**OS- & Wirbelsäulengym./ Reha-Wirbelsäulengymnastik**	Motivo 1, Uelzener Str.	
	14:15	**FT-Rücken-Gelenkgymnastik**	Studio2, SP Kreideberg	
	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: 21.5.24**
	18.45	**Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining**	Motivo 2+1, Uelzener Str.	
	18.30	**FT-Rücken-Gelenkgymnastik**	Studio2, SP Kreideberg	**Ausfall: 19.3. – 26.3./ 21.5.24**
	19:15/ 20.15	**Reha-Pilates/ Reha-Wirbelsäulengymnastik**	Studio2, SP Kreideberg	**Ausfall: 19.3. – 26.3./ 21.5.24**
Mi	08:15/ 08.45	**FT-/ Reha-Wassergymnastik**	SP Kreideberg – Bad	**Ausfall: 20.3./ 27.3.24**
	10.30/ 11.15	**Reha-Wassergymnastik**	SP Kreideberg – Bad	
	09:00/ 10:00	**Reha-Beckenbodengym./ RS bei innerer Erkrankung**	Studio 2, SP Kreideberg	
	12.00/ 14:30	**Lungensport/ FT-Funktionsgymnastik**	Studio 2, SP Kreideberg	
	13.00	**Reha-Stabilisationsgym.& Gerätetraining**	Studio 1, SP Kreideberg	
	12.30/ 13:30	**Neurologische Sportgruppe/ Reha-Funktionsgymn.**	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall 13:30: 27.3.24**
	14.30	**Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining**	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall: 27.3./ Alternativ Do 20**
	16.00	**Lungensport**	Halle, Uelzener Str.	
	17:00	**Herz-& Neurologische Hockergymnastik**	Motivo 1, Uelzener Str.	
	17.00 / 18.00	**Herzsport** mit Arzt + Defi. (2-3 Gruppen)	Halle, Uelzener Str.	
	18:00/ 18.30/ 19.00/	19:30 **FT-Sole-Wassergymnastik**	Kurzentrum, Bew.-Bad	**Ausfall 19:30: 27.3.24**
	19.00	**Reha-Yoga & Rückengym.** oder **Reha-Rückengym.**	Studio 2, SP Kreideberg	
	20:00/ 20:45	**Reha-Aquajogging & -gymnastik**	Oedeme - Bad	**Ausfall: 20.3.24**
Do	08.15	**FT-Rücken-Gelenkgymnastik**	Motivo 1, Uelzener Str.	
	09.05	**Reha-Wirbelsäulengymnastik** auch für Do10 WS	Motivo 1, Uelzener Str.	
	12:00/ 12:45	**Reha-Funktionsgym./ RS bei neurolog. Erkrankungen**	Studio 2, SP Kreideberg	
	13.45/ 14:35	**Reha-Funktionsgymnastik/ OS- & Wirbelsäulengym.**	Motivo 1, Uelzener Str.	
	16.00	**Lungensport**	Studio 2, SP Kreideberg	
	17.30	**Reha-Wirbelsäulen-Beckenbodengym.** für Do 17/18/19	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall: 21.3./ 28.3.24**
	18.30 / 20.00	**Reha-Stabil.gym. & Gerätetr.** für Mo, Mi, Fr Stabil	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall: 21.3.24**
	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)	Motivo 1, Uelzener Str.	
	11:45	**Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining**	Motivo 1, Uelzener Str.	**Ausfall: 10.5./ Alternativ Do 20**
	13.15/ 14:15	**Reha-Funktionsgym. 65+/ Lungensport**	Studio 2, SP Kreideberg	
	15.15/ 16.15	**LWS-Beingym./ FT-Rücken-Gelenkgym.**	Studio 2, SP Kreideberg	**Ausfall: 10.5.24**
	18.00/ 18.45/ 19.30	**Reha-Wassergymnastik/ Reha-Rückenschwimmen**	SP Kreideberg-Bad	**Ausfall: 10.5.24**
Sa	10.00	**Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining**	Studio1, SP Kreideberg	**Ausfall: 30.3.24**