

# REHARENA-Ferienprogramm



**Herbst:** 04.10. – 19.10./ 1.11.24

**Weihnachten:** 23.12. – 04.01.25 > Sportbetrieb ruht

**Winter:** 03.02. – 04.02.25

**Stand: 24.9.2024**

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

## Teilnahme-Voraussetzungen:

- Teilnehmen darf man nur bei Gruppen, die man regulär auch besucht. Ausfallende Gruppen beachten bitte die **schattierten Alternativen**.
- **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, Di 9.30 - 12.00, Do 9.30 - 10.30, Do 17.00 - 18.00, Fr 11.00 - 12.00  
Fr 11.00–12.00

**Ausfall: 04.10.24**

<b>Mo</b>	08.00/ 08.30/ 09.15/ 11.30/ 13.45	10.00/ 11.30/ 12:15	Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
	11.00/ 11.45		Reha-Wassergymnastik <b>für Mo 13:45 u. 16:00</b>	Oedeme - Bad <b>Ausfall: 03.02.2025</b>
	14.15		Reha-/FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.
	16:25		Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 7.10. &gt; Mo 11:00 FG</b>
	17:15/ 18:10		Reha-Stabilisationsgym. & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 7.- 14.10./3.2. &gt; Fr11:45</b>
	18:00/ 18:45		Reha-/ FT-Rücken-Gelenkgymnastik <b>auch für Mi 15 RG</b>	Motivo1/ Halle, Uelz. Str. <b>Ausfall: 7.10. – 14.10.24</b>
	18:00		Reha-Rücken-Beingym. <b>für Mo 17.45RG, 18,19,20 WS/BL</b>	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 7.10.24</b>
	18:00		Reha-Aerobic & Rückengymnastik, Ostpreußenring 125	GS Kreideberg <b>Ausfall: 7.10.24/ 3.2.25</b>
	17:45/ 18:15/ 18:45	19:30	FT- und BSA-Wassergymnastik	Kurzentrum-Sole-Bad <b>Ausfall: 3.2.25</b>
			19:30 FT/ Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
<b>Di</b>	08.30		Reha-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 4.2.25</b>
	10.15/ 11.00		Reha-Wirbelsäulengym./ -Funktionsgym. 65+ (Hocker)	Studio2, SP Kreideberg
	11.45/ 12.30		HWS-Schultergymnastik/ Lungensport	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 8.10.24</b>
	13.45		Osteoporose- & Wirbelsäulengym. <b>für Di 17 OS</b>	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 8.10. – 15.10.24</b>
	14.30		Reha-Wirbelsäulengymnastik	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 8.10. – 15.10.24</b>
	12:15		Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad
	14:15		FT-Rücken-Gelenkgymnastik	Studio2, SP Kreideberg
	15.30/ 16.00/ 16.45/ 19.15	17.15/ 18.00/ 18.30	FT-/ Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad
	18.45		Reha-Rückenschwimmen <b>für Fr 19.30 Rüschw.</b>	SP Kreideberg – Bad
	18.30		Reha-Stabilisationsgym. & Gerätetraining <b>für Do 20.00</b>	Motivo 2+1, Uelzener Str.
<b>Mi</b>	19:15/ 20.15		FT-Rücken-Gelenkgymnastik	Studio2, SP Kreideberg
	10:15/ 10.45		Reha-Pilates/ Reha-Wirbelsäulengymnastik	Studio2, SP Kreideberg
	11.30/ 12.15		FT-/ Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad <b>Ausfall: 9.10.24</b>
	09:00/ 09:45		Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad
	12.00		Reha-Beckenbodengym./ RS bei innerer Erkrankung	Studio 2, SP Kreideberg
	13.00		Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg
	13.00		Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Studio 1, SP Kreideberg
	13:45		Neurologische Sportgruppe <b>für Mi 17 Herz+Neuro</b>	Motivo 1, Uelzener Str.
	14.30		Reha-Funktionsgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 9.10.24</b>
	16.15		Reha-Stabilisationsgym. & Gerätetraining <b>für Do 18.30</b>	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 9.10.24 &gt; Fr 11.45</b>
<b>Do</b>	17:10		Lungensport	Halle, Uelzener Str. <b>Ausfall: 9.10.24</b>
	17.00 / 18.00		Herz- & Neurologische Hockergymnastik	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 9. - 16.10.24 &gt; Mi 13:00</b>
	17.00 / 18.00		Herzsport mit Arzt + Defi. (2-3 Gruppen)	Halle, Uelzener Str.
	18:00/ 18.30/ 19.00		FT-Sole-Wassergymnastik	Kurzentrum, Bew.-Bad
	20:00/ 20:45		Reha-Aquajogging & -gymnastik	Oedeme - Bad
	19.00		Reha-Yoga & Rückengymnastik	Studio 2, SP Kreideberg
	08.15		FT-Rücken-Gelenkgymnastik <b>für Di 8.30 RG</b>	Motivo 1, Uelzener Str.
	09.00		Reha-Wirbelsäulengymnastik <b>auch für Do 9.45 WS</b>	Motivo 1, Uelzener Str.
	10:45/ 11:30		Reha-Wassergymnastik	Oedeme - Bad
	12:00/ 12:45		Reha-Funktionsgym./ RS bei neurolog. Erkrankungen	Studio 2, SP Kreideberg
<b>Fr</b>	14.00/ 14:45		Reha-Funktionsgymnastik/ OS- & Wirbelsäulengym.	Motivo 1, Uelzener Str.
	15.00/ 15.45/ 16.30		Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
	17.00/ 17.45/ 18.30/ 16.10	19.15	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
	18.30		Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg
	20.00		Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 10.10.- 17.10. &gt;Di 18.45</b>
	09.00/ 10.00		Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 10.10.- 17.10. &gt;Di 14.15</b>
	11:45		Reha-Wirbelsäulengym./ FT-Funktionsgym. 65+ (Stuhl)	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 4.10.24</b>
	14.00/ 14:45		Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str. <b>Ausfall: 4.10.24</b>
	15.30/ 16.15		Reha-Funktionsgym. 65+/ Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg
	18.00/ 18.45/ 19.30		LWS-Beingym./ FT-Rücken-Gelenkgym.	Studio 2, SP Kreideberg
<b>Sa</b>	18.00/ 18.45/ 19.30		Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg-Bad <b>Ausfall: 1.11.24</b>
	19.30		Reha-Rückenschwimmen <b>Alternativ: Di 19.15, Fr 18.45</b>	SP Kreideberg-Bad <b>Ausfall: 11.10. - 18.10./ 1.11.24</b>
10.00		Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Studio1, SP Kreideberg	