

REHARENA-Ferienprogramm



Herbst: 12.10. – 24.10.26
Weihnachten: 23.12. – 05.01.27 > Sport pausiert
Winter: 06.01. – 09.01./ 01.02. – 02.02.27

Stand: 2.10.2026
 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**.
- Jeder Teilnehmer (auch Mitglieder) muss sich **mit seinem Chip digital einstempeln**.
- **Nicht-Mitglieder** müssen zusätzlich digital unterschreiben. Falls das nicht möglich ist, muss ein Formular beim Check-in-Gerät ausgefüllt und beim Übungsleiter abgegeben werden.
- **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, Do 9.30 - 10.30, Fr 11.00 - 12.00	Ausfall: 16.- 23.10./ 7.- 8.1.27
		Mo 13.00 – 14.00, Di 9.30 - 12.00, Do 15.00 - 16.00	
Mo	08.00/ 08.30/ 09.15/	10.00/ Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
	11:30/ 12:15	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad Ausfall: 1.2.27
	12.30/ 13.45	Reha-Wassergymnastik	Oedeme-Bad Ausfall: 1.2.27
	11.00/ 11.45	Reha-/FT-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str.
	14.15	Reha-Funktionsgymnastik 65+ (Hocker)	Motivo 1, Uelzener Str. Ausfall: 19.10.26 > Mo 11.00
	16:25	Reha-Stabilisationsgym. & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str. Ausfall: 12.10.26 > Mi 14.30
	17:15	Reha-Rücken-Gelenkgym. für Mo 19 LWS	Motivo 1, Uelzener Str.
	18:00	Reha-Aerobic- & Rückengymnastik	GS Kreideberg Ausfall: 12.10.26/ 1.2.27
	18:10	FT/ Reha-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str. Ausfall: 12.10.26
	19:00	Reha-Wirbelsäulengym. für Mo 18/ 20 WS	Motivo 1, Uelzener Str.
Di	18:00	FT- und BSA-Wassergymnastik	Kurzentrum-Sole-Bad
	17:45/ 18:15/ 18:45/	19:30 FT-/ Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
	08.30	Reha-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str.
	10.15/ 11.00	Reha-Wirbelsäulengym./ -Funktionsgym. 65+ (Hocker)	Studio2, SP Kreideberg
	11.45/ 12.30	HWS-Schultergymnastik/ Lungensport	Motivo 1, Uelzener Str. Ausfall: 20.10.26
	13.45/ 14:30	Osteoporose- /Reha-Wirbelsäulengym. für Di 17 OS	Motivo 1, Uelzener Str. Ausfall: 13.10.26
	12:15	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad
	14:15	FT-Rücken-Gelenkgymnastik	Studio2, SP Kreideberg
	15.30/ 16.00/ 16.45/	17.15/ 18.00/ 18.30/ 19.15 FT-/ Reha-Wassergym./ Schw.	SP Kreideberg – Bad
	18.45	Reha-Stabilisationsgym. & Gerätetraining	Motivo 2+1, Uelzener Str.
Mi	18.30/ 19.15	FT-Rücken-Gelenkgym./ Reha-Pilates	Studio2, SP Kreideberg
	20.00	Reha-Wirbelsäulengymnastik	Studio2, SP Kreideberg Ausfall: 20.10.26 > Di 18.30
	10:15	FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad Ausfall: 21.10.26
	10:45	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad
	11:30/ 12:15	Reha-Wassergymnastik	SP Kreideberg – Bad
	09:00/ 09:45	Reha-Beckenbodengym./ RS bei innerer Erkrankung	Studio 2, SP Kreideberg
	12.00	Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg
	13.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Studio 1, SP Kreideberg
	13.00	Neurologische Sportgruppe	Motivo 1, Uelzener Str. Ausfall: 21.10.26 > Mi 17 Neuro
	13:45	Reha-Funktionsgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str.
Do	14.30	Reha-Stabilisationsgym. & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str. Ausfall: 21.10.26 > Mi 13 Stabil
	16.15	Lungensport	Halle, Uelzener Str. Ausfall: 14.- 21.10. > Mi12Lunge
	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	FT-Sole-Wassergymnastik	Kurzentrum, Bew.-Bad Ausfall: 14.10.26
	20:00/ 20:45	Reha-Aquajogging & -gymnastik	Oedeme – Bad Ausfall: 6.1.27
	19.00	Reha-Yoga oder -Rückengymnastik	Studio 2, SP Kreideberg Ausfall: 6.1.27
	08.15	FT-Rücken-Gelenkgymnastik	Motivo 1, Uelzener Str.
	09.00	Reha-Wirbelsäulengymnastik auch für Do 9.45 WS	Motivo 1, Uelzener Str.
	12:00	Reha-Funktionsgymnastik 65+	Studio 2, SP Kreideberg
Fr	12:45	RS bei neurolog. Erkrankungen	Studio 2, SP Kreideberg
	14.00/ 14:45	Reha-Funktionsgymnastik/ OS- & Wirbelsäulengym.	Motivo 1, Uelzener Str.
	15.00/ 15.45/ 16.30	17.00/ 17.45/ 18.30/ 19.15 Reha-/ FT-Wassergymnastik	SP Kreideberg - Bad
	16.10	Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg
	17.45	Reha-Wirbelsäulengym. Für Do 17.45/ 18.30 WS: 18 BB	Motivo 1, Uelzener Str. Ausfall: 22.10.26
	18:30/ 20.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str.
	09.15/ 10.00	Reha-Wirbelsäulengym./ FT-Funktionsgym. 65+ (Stuhl)	Motivo 1, Uelzener Str.
	11:45	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Motivo 1, Uelzener Str. Ausfall: 23.10.26 > Sa 10 Stabil
	13.55/ 14:40	Reha-Funktionsgym. 65+/ Lungensport	Studio 2, SP Kreideberg
	15.30/ 16.15	LWS-Beingym./ FT-Rücken-Gelenkgym.	Studio 2, SP Kreideberg
Sa	18.00/ 18.45/ 19.30	Reha-Wassergymnastik/ -Rückenschwimmen	SP Kreideberg-Bad Ausfall: 16.10.26
	10.00	Reha-Stabilisationsgymnastik & Gerätetraining	Studio1, SP Kreideberg