

Reha-Sport ab 02.12.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 - 9:15 Reha Sport Marita	8:30 - 9:15 Reha Sport Luise	8:30-9:15 Lungen-Sport Marita	8:30 - 9:15 Reha Sport Magda	8:45-9:30 Reha-Sport Miriam
9:30 - 10:15 Reha-Hocker Marita	9:30 - 10:15 Reha-Yoga Luise	9:30-10:15 Reha Sport Marita	9:30 - 10:15 Reha-Sport Magda	9:45-10:30 Reha-Soft Miriam
10:30-11:15 Pilates (Reha) Marita		10:30-11:15 Reha-Hocker Marita	10:30-11:15 Yoga (Reha) Gisela	
	17:00-17:45 Reha-Sport Inken			15:00-15:45 Yoga (Reha) Miriam
17:00-17:45 Yoga(Reha) Gisela	18:00-18:45 Reha-Pilates Inken	14:00-14:45 Reha-Soft Carsten	17:00-17:45 Reha-Sport Magda	16:00-16:45 Yoga (Reha) Miriam
18:00 - 18:45 Reha-Sport Magda	19:00-19:45 Reha-Rücken-Power Inken	18:00-18:45 Herz-Sport Marita	18:00-18:45 Reha-Sport Magda	17:00-17:45 Reha-Functional Miriam
19:00 - 19:45 Reha-Sport Magda		19:00-19:45 Herz-Sport Marita		

Kursregeln Corona!



Reha-Sport kann NUR von Patienten mit Reha-Sport-Rezept genutzt werden! 10ner Karten Nutzer und Mietglieder sind leider nicht gestattet.

Maximal 15 Minuten vor Kursbeginn Einchecken und gleich, wenn möglich, für die folgende Woche reservieren.

Umkleideräume und Duschen sind gesperrt bitte in Sportkleidung erscheinen

Mundschutz tragen und direkt in die Ostsee auf ein Sportfeld gehen. Alle persönlichen Sachen mitnehmen.

Denkt bitte daran Euch warm anzuziehen. Wir Lüften !

Sollte der Trainer den Raum noch nicht freigegeben haben in der Nordsee mit Abstand warten.

Nach der Kursstunde ist der Raum umgehen über die Hintertür zu verlassen. Einbahnstraße!

Man kann nicht zurück oder in die Umkleide.

Abends Taschenlampe Mitbringen.

Jeder bemüht sich generell Abstand zu halten

Man hält sich so kurz wie möglich im Haus auf

Wer sich Krank fühlt ist vom Training ausgeschlossen