

## Wasser-Gymnastik

Die Wassergymnastik findet im Hallenbad bei der Waldschule in Sandkrug statt. Die Übungseinheiten sind besonders für Rehabilitationen und zur Gesundheitsvorsorge geeignet.

Die Teilnehmer werden von qualifizierten Übungsleitern angeleitet und fachlich betreut. Jede Übungszeit gliedert sich in Aufwärmphase und qualifizierte Übungsschritte.

### Übungszeiten

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| <b><u>Donnerstag:</u></b> | 16.00 – 16.45 |
|                           | 16.45 – 17.30 |
|                           | 17.30 – 18.15 |
|                           | 18.15 – 19.00 |
| <b><u>Freitag:</u></b>    | 19.00 – 19.45 |
|                           | 17.00 – 17.45 |
|                           | 17.45 – 18.30 |
|                           | 18.30 – 19.15 |
| <b><u>Samstag:</u></b>    | 19.15 – 20.00 |
|                           | 08.30 – 09.15 |
|                           | 09.15 – 10.00 |

Hinweis: Für die Teilnahme an der Wassergymnastik wird ein Zusatzbeitrag pro Person und Jahr erhoben.

### Nordic-Walking

**Montag 09.30 – 10.30**  
Sandkrug - Auvers-le-Hamon-Platz

### Kegeln

**Montag 15.30 – 17.00**  
Hatterwüstring - Hotel Meiners

### Osteoporose-Gymnastik

**Dienstag 15.00 – 16.00 / 16.00 – 17.00**  
Sandkrug – Grundschule Musikraum

### Faustball / Bosseln

**Dienstag 19.30 – 21.00**  
Grundschule Sandkrug – Sporthalle

### Rücken-Gymnastik

**Dienstag 17.00 – 18.00**  
Sandkrug – Grundschule Musikraum

### Allgemeine Gymnastik

**Mittwoch 18.30 – 19.30**  
Kirchhatten – Sporthalle  
**Donnerstag 14.00 – 15.00**  
Vereinsheim TV Munderloh  
**Donnerstag 14.30 – 15.30**  
Sandkrug – Grundschule Sporthalle

### Fahrradfahren

**Dienstag 18.00 – 20.00**  
( Nur in den Sommerferien )  
Sandkrug - Auvers-le-Hamon-Platz

### Sportives Radwandern

**März – Oktober**

**Letzter Sonntag im Monat 09.00 – 16.00**  
Sandkrug – Supermarkt Bahnhofsallee

Reha-

Sport-

Gemeinschaft

Hatten e.V.



Verein  
für

Gesundheitsvorsorge,  
Reha-Sport &  
Funktionstraining!

Informationen bitte bei Margot Siemers

Tel 04481 / 15 55  
Fax 04481 / 16 78  
Email [info@rsg-hatten.de](mailto:info@rsg-hatten.de)  
Internet [www.rsg-hatten.de](http://www.rsg-hatten.de)

Stand: Oktober 2011

## RSG – eine starke Gemeinschaft

Die Reha-Sport-Gemeinschaft Hatten e. V. ist eine starke Gemeinschaft – unser Verein ist seit über 30 Jahren in der Gemeinde Hatten und der hiesigen Region südlich von Oldenburg aktiv. Wir sind aktuell zwar sehr gut aufgestellt, aber auch wir brauchen Verstärkung und Nachwuchs.

Wir sind im sportlichen Segment der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation tätig und kümmern uns dabei gezielt um sportliche Fitness, Erhalt der Lebenskraft und Lebensfreude.

Die Wassergymnastik im Sandkruger Hallenbad ist unser Aushängeschild - damit sind wir bekannt geworden. Momentan nehmen ca. 190 Mitglieder diese gelenkschonende Sportart in unseren elf Wassergruppen regelmäßig wahr.



## Reha-Sport / Funktionstraining

stehen im Mittelpunkt unserer vielfältigen sportlichen Aktivitäten. Für die qualifizierte Durchführung dieser speziellen Sportangebote sind wir bei „Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates“ zertifiziert – unsere Indikationsbereiche: Beeinträchtigungen der Wirbelsäule, Gliedmaßen, Haltung und durch Osteoporose. Dafür haben wir das **Prüfsiegel** des Deutschen-Behinderten-Sportverbandes erhalten. Aufgrund dieser Auszeichnung müssen wir beim Reha-Sport und Funktionstraining die vorgegebenen Qualitätsstandards erfüllen.

Wir empfehlen – nehmen Sie an unseren wöchentlichen Übungseinheiten der Trocken- und Wassergymnastik teil, wenn Sie z.B. unter einer Verspannung des Rückens leiden oder Sie vorbeugend etwas für die körperliche Fitness tun wollen oder ggf. sogar eine **ärztliche Verordnung** für den Rehabilitationssport bzw. das Funktionstraining erhalten haben.

**Rehabilitationssport** wirkt bei körperlicher Beeinträchtigung mit den Mitteln des Sportes und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

**Funktionstraining** nutzt besonders die Mittel der Krankengymnastik, um auf bestimmte körperliche Strukturen wie Muskeln, Sehnen und Gelenke nachhaltig einzuwirken.

## Ein Blick in unsere Sportgruppen

