

Reha-Sport-Gemeinschaft Hatten e.V. (RSG)

Verein für Gesundheitsvorsorge & Reha-Sport

Bez.	Tag	Übungszeit	Sportart	Übungsleitung	Sportstätte	
	Montag	09.30 – 10.30	Nordic-Walking	Stephan Schulte	Avers-le-Hamon-Platz	
		15.30 – 17.00	Kegeln (14-tägig)		Hotel Meiners	
T08		17.30 – 18.30	Rücken-Gymnastik	Hans-Hermann Siemers	GS Sandkrug-Musikraum	
T11	Dienstag	19.30 – 11.00	Yoga	Tanja Hettich	Sandkrug – Landschulheimweg 18	
T14		11.00 – 12.30				
T01		15.00 – 16.00	Osteoporose- Gymnastik	Margot Siemers	GS Sandkrug-Musikraum	
T02		16.00 – 17.00				
T03		17.00 – 18.00				Rücken-Gymnastik
W14			19.00 – 20.00	AQUA-Fitness	Marcel Brand	Hallenbad Sandkrug
			17.00 – 20.30	Kleiner Radausflug (nur in den Sommerferien)	Karl-Heinz Strachalla	Avers-le-Hamon-Platz
T10	Mittwoch	10.00 – 11.00	Qigong	Florian Schwindt	Sandhatten, Clan B	
T04		18.30 – 19.30	Gymnastik	Cindy Levkovski	Sporthalle Kirchhatten	
T09	Donnerstag	09.30 – 10.30	Senioren-Gymnastik	Ingrid Wojtke	Ev. Kirche Sandkrug Gemeindesaal	
T12		09.30 – 10.30	Rücken-Fit	Tabea Zurhelle	Sandkrug – Landschulheimweg 18	
T13		10.30 – 11.30	Pilates			
T05		14.30 – 15.30	Gymnastik	Gertrud Strachalla	GS Sandkrug Sporthalle	
T06		15.00 – 16.00		Tabea Zurhelle	TV Munderloh	
W01		16.00 – 16.45		Wassersport	Hans-Hermann Siemers	Hallenbad Sandkrug
W02		16.45 – 17.30	Corinna Hullmann-Willers			
W03	17.30 – 18.15	Carola Baumgart				
W04	18.15 – 19.00					
W05	19.00 – 20.00					
W13	Freitag	16.30 – 17.30	Wassersport	Hans-Hermann Siemers	Hallenbad Sandkrug	
W06		17.30 – 18.15		Stephan Schulte		
W07		18.15 – 19.00		Margot Siemers		
W08		19.00 – 19.45				
W09		19.45 – 20.30				
W15	20.30 – 21.30	Integrationskurs Wasser	Corinna Hullmann-Willers Margot Siemers			
W10	Samstag	07.45 – 08.30	Wassersport	Tabea Zurhelle	Hallenbad Sandkrug	
W11		08.30 – 09.15				
W12		09.15 – 10.00				
	Sonntag	09.00 – ca. 16.00	Sportive Radtouren (Termine siehe Homepage)	Hans-Hermann Siemers	Treffpunkt Siemers	
ROT = Funktionstraining für Patienten mit ärztlicher Verordnung (Mitglieder können teil nehmen)						
BLAU = Reha-Sport für Patienten mit ärztlicher Verordnung (Mitglieder können teil nehmen)						
GRAU = Teilnahme nur für Mitglieder (Keine Patienten mit ärztlichen Verordnungen möglich)						