

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

Verein für Rehabilitation, Senioren- & Gesundheitssport
www.rsg-hatten.de

Wochentag	Zeitraum	Sportart	Sportstätte
Montag	09.30 – 10.30	Nordic-Walking	Avers-le-Hamon-Platz
Dienstag	09.30 – 11.00	Yoga	Funktionelle Therapie Sandkrug, Hatter Weg 43
	11.00 – 12.30		
	15.00 – 16.00	Osteoporose / Sitzgymnastik	Grundschule (GS) Sandkrug, Musikraum
	16.00 – 17.00		
	19.00 – 20.00	AQUA-Jogging	Hallenbad Sandkrug
	19.30 – 21.00	Fitness / Morbus Bechterew	GS Sandkrug, Sporthalle
Mittwoch	10.00 – 11.00	Qigong	Funktionelle Therapie Sandkrug, Hatter Weg 43
	16.30 – 17.45	Rücken-Gymnastik	TSG Sportzentrum 1.OG, Kursraum
	18.30 – 19.30	Gymnastik	GS Kirchhatten, Sporthalle
Donnerstag	09.00 – 10.00	Seniorengymnastik	Ev. Kirche Sandkrug Gemeindesaal
	10.30 – 11.30	Rücken-Fit	Funktionelle Therapie Sandkrug, Hatter Weg 43
	11.30 – 12.30	Pilates	
	14.30 – 15.30	Allgemeine Gymnastik	GS Sandkrug, Sporthalle
	15.45 – 17.00	Rücken-Gymnastik	TSG Sportzentrum 1.OG, Kursraum
	15.00 – 16.00	Allgemeine Gymnastik	TV Munderloh, Vereinsheim
	16.00 – 16.45	Sport im Wasser	Hallenbad Sandkrug Schultredde
	16.45 – 17.30		
	17.30 – 18.15		
	18.15 – 19.00		
19.00 – 20.00			
Freitag	16.30 – 17.30	Sport im Wasser	Hallenbad Sandkrug Schultredde
	17.30 – 18.15		
	18.15 – 19.00		
	19.00 – 19.45		
	19.45 – 20.30		
	20.30 – 21.30	AQUA-Jogging	
Samstag	07.45 – 08.30	Sport im Wasser	Hallenbad Sandkrug Schultredde
	08.30 – 09.15		
	09.15 – 10.00		

ROT = Funktionstraining für Patienten mit ärztlicher Verordnung (Auch Mitglieder können teilnehmen)

BLAU = Rehasport für Patienten mit ärztlicher Verordnung (Auch Mitglieder können teilnehmen)

WEISS = Nur für Mitglieder ohne Verordnungen (Patienten können nicht teilnehmen)