

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

Verein für Gesundheitsvorsorge & Reha-Sport

www.rsg-hatten.de

| Wochentag | Zeitraum | Sportart | Sportstätte |
|-------------------|---------------|----------------------------|-------------------------------------|
| Montag | 09.30 – 10.30 | Nordic-Walking | Avers-le-Hamon-Platz |
| | 15.30 – 17.00 | Kegeln (14-tägig) | Hotel Meiners |
| | 17.30 – 18.30 | Rückengymnastik | GS Sandkrug, Sportraum |
| Dienstag | 09.30 – 11.00 | Yoga | Sportraum Landschulheimweg 28 |
| | 11.00 – 12.30 | | |
| | 15.00 – 16.00 | Osteoporose | GS Sandkrug, Sportraum |
| | 16.00 – 17.00 | | |
| | 17.00 – 18.00 | | |
| | 19.00 – 20.00 | AQUA-Jogging | Hallenbad Sandkrug Schultredde |
| | 19.30 – 21.00 | Fitness / Morbus Bechterew | GS Sandkrug, Sporthalle |
| Mittwoch | 10.00 – 11.00 | Qigong | Sandhatten, Clan B |
| | 18.30 – 19.30 | Gymnastik | GS Kirchhatten, Sporthalle |
| Donnerstag | 09.30 – 10.30 | Rücken-Fit | Sportraum Landschulheimweg 28 |
| | 09.30 – 10.30 | Seniorengymnastik | Ev. Kirche Sandkrug Gemeindesaal |
| | 10.30 – 11.30 | Pilates | Sportraum Landschulheimweg 28 |
| | 14.30 – 15.30 | Gymnastik | GS Sandkrug, Sporthalle |
| | 15.00 – 16.00 | | 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 | | |
| 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)