

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

Verein für Rehabilitations, Senioren- & Gesundheitssport

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, Musikraum
Dienstag	09.30 – 11.00	Yoga	Sportraum Landschulheimweg 28
	11.00 – 12.30		
	15.00 – 16.00	Osteoporose	GS Sandkrug, Musikraum
	16.00 – 17.00		
	17.00 – 18.00	Rückengymnastik	
	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)