

Reha-Sport-Gemeinschaft Hatten e.V.

RSG Hatten



„Für immer Fit“

- **Rehabilitationen**
- **Senioren-sport**
- **Gesundheitssport**

Trockensport

T15	Montag	09.30 – 10.30	Nordic-Walking	Stephan Schulte	Avers-le-Hamon-Platz
T11	Dienstag	11.00 – 12.30	Yoga	Anja Dorina Landwehr	Sportzentrum Schultredde Großer Kursraum
T01		15.00 – 16.00	Osteoporose	Margot Siemers	Grundschule Sandkrug, Musikraum
T02		16.00 – 17.00		Tabea Zurhelle	
T12		17.00 – 18.00	Pilates (Anfänger, bei Bedarf)	Sebastian Michels	Grundschule Sandkrug, Sporthalle
T13		18.00 – 19.00	Pilates (Fortgeschrittene)		
T07		19.30 – 21.00	Reha-Fitness	Hans-Hermann Siemers	Sportzentrum Schultredde Großer Kursraum
T08	Mittwoch	16.30 – 17.45	Rücken-Gymnastik	Kathrin Rudolphi	Sporthalle Kirchhatten, Schulstraße
T04		18.30 – 19.30	Gymnastik		Ev. Kirche Sandkrug Gemeindesaal
T09	Donnerstag	09.00 – 10.00	Senioren-Gymnastik	Tabea Zurhelle	Grundschule Sandkrug, Sporthalle
T05		14.30 – 15.30	Gymnastik	Stephan Schulte	TV Munderloh, Sportraum
T06		15.00 – 16.00		Margot Siemers	Sportzentrum Schultredde Großer Kursraum
T03		15.30 – 16.45	Rücken-Gymnastik		

Wassersport

W14	Dienstag	19.00 – 20.00	AQUA-Jogging (T=1,80 m)	Marcel Brand	Hallenbad Sandkrug Schultredde 17
W01	Donnerstag	16.00 – 17.00	Wassersport (Wassergymnastik)	Hans-Hermann Siemers	
W02		17.00 – 17.45		Silke von Höne	
W03		17.45 – 18.30		Sebastian Michels	
W04		18.30 – 19.15			
W05		19.15 – 20.00			
W13	Freitag	16.30 – 17.30		Stephan Schulte	
W06		17.30 – 18.15		i.V. Marcel Brand	
W07		18.15 – 19.00		Christine Michels	
W08		19.00 – 19.45			
W09		19.45 – 20.30			
W15	Samstag	20.30 – 21.15		Tabea Zurhelle	
W16		21.15 – 22.00			
W10		07.30 – 08.20			
W11		08.20 – 09.10			
W12		09.10 – 10.00			

GRAU = Reha-Sport für Gäste mit ärztlicher Verordnung möglich, soweit beitragsfreie Reha-Plätze frei sind
(Mitglieder können in den Gruppen teilnehmen)

WEISS = Teilnahme nur für Mitglieder (Keine Patienten mit ärztlichen Verordnungen möglich)