

Wir bieten Ihnen

Rehabilitationssport in

Trockengymnastik

In der Parkstrasse oder Grundschule Jägerstraße

Wassergymnastik

Im Wohnpark am Sonnentau

Sport für Innere mit
Einschränkung

In der Grundschule Jägerstrasse **nur** Trocken

Funktionstraining

Parkstrasse und **nur** Trocken

Wasser-Funktionstraining wird nicht angeboten

Nordic Walking (ab September 21)

Start beim Parkplatz am Forsthaus Vielstedterstr.



unser Vereinsheim



Parkstraße 20

27798 Hude



04408 807093



reha-sportgruppe-hude@gmx.de

www.reha-sportgruppe-hude.d

Bürotage mit Zeiten

Für unterschiedliche Belange

Freitag

10:00 – 11:00 Uhr

**Anfragen zur Teilnahme in den
jeweiligen Stunden
über Bürotag, Telefon
oder per Email möglich**



Anmerkungen

1.) Mitbringen bei Trocken/Innere/Funktion

- Großes Handtuch / Kissen für Übungen auf der Matte
- Kissen für den Hocker
- Trinkflasche

2.) Für Wassergymnastik

- Badeordnung beachten



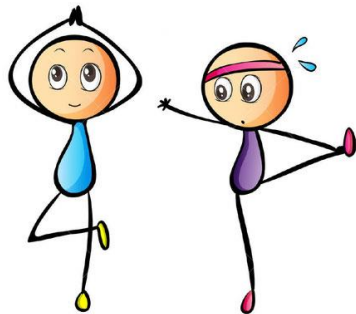
Rehabilitationssport

Trockengymnastik

Im Vereinsheim oder Halle Schule Jägerstraße

Kursangebote

| | |
|---------------------|---|
| <u>Montag</u> | 09:00 – 09:45 Uhr |
| (Vereinsheim) | 10:00 – 10:45 Uhr |
| | 18:00 – 18:45 Uhr |
| | 19:00 – 19:45 Uhr |
| | 20:00 – 20:45 Uhr |
| <u>Dienstag</u> | 15:50 – 16:35 Uhr <i>Stabil im Sitzen</i> |
| (Halle Jägerstraße) | |
| <u>Donnerstag</u> | 09:00 – 09:45 Uhr |
| (Vereinsheim) | 10:00 – 10:45 Uhr |
| | 11:00 – 11:45 Uhr <i>Stabil im Sitzen</i> |
| (Halle Jägerstraße) | 17:00 – 17:45 Uhr <i>Fit im Alltag</i> |
| | 18:00 – 18:45 Uhr |
| | 19:00 – 19:45 Uhr |



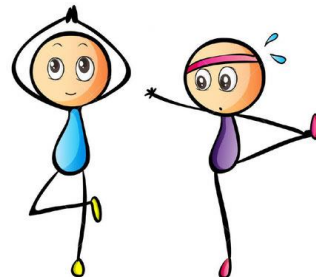
Rehabilitationssport

Wassergymnastik

Im Wohnpark - Am Sonnentau

Kursangebote

| | |
|-----------------|-------------------|
| <u>Montag</u> | 16:00 – 16:45 Uhr |
| | 17:00 – 17:45 Uhr |
| | 18:00 – 18:45 Uhr |
| | 19:00 – 19:45 Uhr |
| <u>Dienstag</u> | 09:30 – 10:15 Uhr |
| | 10:30 – 11:15 Uhr |
| <u>Mittwoch</u> | 16:00 – 16:45 Uhr |
| | 17:00 – 17:45 Uhr |
| | 18:00 – 18:45 Uhr |
| | 19:00 – 19:45 Uhr |
| <u>Freitag</u> | 14:00 – 14:45 Uhr |
| | 15:00 – 15:45 Uhr |
| | 16:00 – 16:45 Uhr |
| | 17:00 – 17:45 Uhr |



Rehabilitationssport

Für Innere mit Einschränkung

Halle Schule Jägerstraße

Kursangebote

| | |
|---------------------|---|
| <u>Dienstag</u> | 17:00-18:00 Uhr <i>Stabil im Alltag und im Sitzen</i> |
| (Halle Jägerstraße) | 18:00-19:00 Uhr <i>Trainingsgruppe</i> |

Funktionstraining

Vereinsheim

Kursangebote

| | |
|-------------------|---|
| <u>Dienstag</u> | 10:00 - 10:30 Uhr |
| | 10:30 - 11:00 Uhr <i>Stabil im Sitzen</i> |
| <u>Donnerstag</u> | 08:20 - 08:50 Uhr |

Nordic Walking (ab Sep.21)

Parkplatz Forsthaus Vielstedterstr.

| | |
|----------|-------------------|
| Mittwoch | 10:00 – 11:00 Uhr |
| | 17:00 – 18:00 Uhr |
| Freitag | 10:00 – 11:00 Uhr |