










# REHA-Programm – Frühjahr 2024 (ab 11.03.2024)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		<p>09:45-10:45 Uhr <b>Bewegung/Gymnastik</b> Orthopädie Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 		<p>10:00-11:00 Uhr <b>Bewegungstherapie mit Naturmaterialien – ca. 5 km</b> Orthopädie Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 	<p>9:30-10:30 Uhr <b>Bewegungstherapie /Atmung</b> Orthopädie Kammerforst / Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 
		<p>11:00-12:00 Uhr <b>Bewegung/Gymnastik</b> paVK/Knie/Hüfte Orthopädie/ auch Innere Medizin möglich mit zusätzlicher Indikation auf Bewegungstherapie Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 		<p>11:30-12:30 Uhr <b>Gymnastik</b> COPD/Lunge Innere Medizin/Orthopädie und Neurologie möglich mit zusätzlicher Indikation auf Bewegungstherapie Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 	<p>11:00-11:45 Uhr <b>Bewegung/Übungen mit Rollator</b> Orthopädie Treffpunkt: Heckingplatz/SAB</p> 
		<p>13:00-13:45 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Orthopädie Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 		<p>13:30-14:15 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Orthopädie Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 	<p>12:15-13:00 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Orthopädie Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 

# REHA-Programm – Frühjahr 2024 (ab 11.03.2024)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		<p>13:45-14:30 Uhr <b>Wassergymnastik</b> <b>Orthopädie</b> Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 			
				<p>15:00-ca. 15:45 Uhr <b>Bewegung &amp; Gymnastik</b> <b>Neurologie/ Orthopädie</b> und <b>Innere Medizin</b> möglich mit zusätzlicher Indikation auf <b>Bewegungstherapie</b> Treffpunkt (bitte nachfragen)</p> 	
<p>16:00-16:45 Uhr <b>Gehen-Walken-NordicWalken</b> Anfänger – Technik-Training <b>Orthopädie/ Neurologie</b> auch <b>Innere Medizin</b> möglich mit zusätzlicher Indikation auf <b>Bewegungstherapie</b> Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 	<p><b>BITTE ANMELDEN/NEUER KURS</b> 15:30-16:30 Uhr (bitte nachfragen) <b>Bewegungstherapie</b> mit koordinativen, kognitiven Übungen / <b>Hockergymnastik</b> <b>Orthopädie/Neurologie</b> Treffpunkt: Stadion / Jugendzeltplatz (bitte nachfragen)</p> 	<p><b>BITTE ANMELDEN/NEUER KURS</b> 15:45-16:45 Uhr (bitte nachfragen) <b>Gymnastik/Bewegungstherapie</b> <b>Orthopädie</b> Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 		<p>16:15-17:00 Uhr <b>Bewegung / Gymnastik</b> <b>Orthopädie</b> für Lebenshilfe - Hofgut Serrig</p> 	<p>16:00-17:30 Uhr <b>Bewegungstherapie mit Naturmaterialien</b> <b>Fortgeschrittene/7 km</b> <b>Orthopädie</b> Treffpunkt Jugendzeltplatz/ab und zu anderer Startpunkt (bitte hier nachfragen)</p> 

# REHA-Programm – Frühjahr 2024 (ab 11.03.2024)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>17:00-18:00 Uhr <b>Pilates in freier Natur erleben mit Rücken-Fit</b> <b>Orthopädie</b> Treffpunkt: Stadion / Jugendzeltplatz (bitte nachfragen/WhatsApp Gruppe eintreten))</p> 	<p>17:00-17:45 Uhr <b>Wassergymnastik</b> <b>FunctionalTraining im Wasser</b> <b>Orthopädie</b> Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse) <b>Nur für gute Schwimmer</b></p> 	<p>17:00-18:00 Uhr <b>Gymnastik</b> <b>Orthopädie</b> Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 			
	<p>17:45-18:30 Uhr <b>Wassergymnastik</b> <b>FunctionalTraining im Wasser</b> <b>Orthopädie</b> Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse) <b>Nur für gute Schwimmer</b></p> 	<p>17:45-18:45 Uhr <b>Lauftraining/Mittelstrecke</b> <b>FORTGESCHRITTEN</b> (ca. 7-8 km) (fällt zurzeit aus wegen Krankheit – ab Januar 2024 geht es weiter) Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 	<p>18:00-19:00 Uhr <b>Gymnastik</b> <b>Orthopädie</b> Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 		
<p>19:00-20:00 Uhr <b>Gymnastik (feste Gruppe)</b> <b>Orthopädie</b> Treffpunkt: (bitte nachfragen) Jugendzeltplatz</p> 	<p>19:00-20:00 Uhr <b>Lauf/Walking-Training ANFÄNGER</b> <b>Orthopädie/ auch Innere Medizin möglich mit zusätzlicher Indikation auf Bewegungstherapie</b> Treffpunkt: Parkplatz Kreuzung Wiesenweg/Boorwiese Beurig</p> 	<p>18:30-19:15 Uhr <b>Wassergymnastik</b> <b>Bewegung – Ausdauer -Aquajogging</b> <b>Orthopädie</b> Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 		<p>18:30-19:30 Uhr <b>Gymnastik als Zirkel</b> <b>Orthopädie</b> Treffpunkt: Reitplatz / Stadion / Jugendzeltplatz (bitte nachfragen)</p> 	

# REHA-Programm – Frühjahr 2024 (ab 11.03.2024)

## Übungsstätten:

### Jugendzeltplatz im Kammerforst / Stadion Saarburg-Beurig

#### OUTDOOR-Programm (Kammerforst, Jugendzeltplatz oder Stadion Saarburg Beurig)

Unser Konzept ist das OUTDOOR Training. Es kann sein, dass durch Regen/Gewitter die Stunde ausfällt. Bitte mir die Handynummer geben, damit man frühzeitig Bescheid geben kann.

- ➔ Natur in den Heilungsprozess mit Einbeziehen
- ➔ Immunsystem stärken
- ➔ Viel Abwechslung je nach Witterungslage

Bitte aber im Programm genau den Treffpunkt schauen.

### Hallenbad Saarburg mit 5 Kursen

**Wassergymnastik findet ab 24.09.2023 im Hallenbad Saarburg statt.**

Hier muss sich selbst ein Ticket direkt an der Kasse gelöst werden.

**Kosten müssen leider selbst getragen werden** (10er Ticket 45 EUR, Ermäßigt 27 EUR, bitte hier einfach einmal nachfragen ab wieviel % Behinderung). Wenn das Ticket gelöst worden ist, kann man es nicht mehr zurückgeben. Das Freibad-Ticket ist nicht übertragbar auf das Hallenbad.

Die Zuschüsse, die die Krankenkassen zur Verfügung stellen, werden mit 1,50 EUR an die Teilnehmer auf die unterschriebene Teilnahme der Wassergymnastik ausgezahlt. Hierfür benötige ich die Bankverbindung der Teilnehmer.

Leider steht noch nicht fest, wann das Hallenbad im Gymnasium wieder aufmacht. Sobald wir hier Bescheid haben, werden wir bestimmte Kurse dort anbieten. Kurse im Hallenbad Saarburg bleiben teilweise bestehen.

Fragen gerne über WhatsApp (**Mobil 0174 9022125**)

Cordula Meier-Goergen – Waldesruh 75 – 54439 Saarburg – email: [cmg@fit-by-goergen.de](mailto:cmg@fit-by-goergen.de)

**Ferien werden frühzeitig bekannt gegeben. Bitte die Handynummer wo man erreicht werden kann angeben**

Ab jetzt hier möglich: mit Ihrem Personal Trainer oder Gruppenkurse

- ✓ Individualtraining / Gruppenkurse
- ✓ Ganzkörper Stärkung
- ✓ Training in der freien Natur
- ✓ Rehabilitation
- ✓ Balance und Stabilität des Körpers
- ✓ Koordination
- ✓ Kondition



Cordula Meier-Goergen

- ✓ Übungsleiter C-Schein im Breitensport
- ✓ Übungsleiter B-Schein in der Prävention (Rückenschule)
- ✓ Übungsleiter B-Schein Rehabilitation Fachbereich
  - Orthopädie
  - Innere Medizin / Herz
  - Neurologie
  - Krebsnachsorge
- ✓ Laufinstructor
- ✓ Trainer für Nordic Walking
- ✓ Leistungsdiagnostik-Trainer
- ✓ Functional-Trainer –  
Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
- ✓ BrainGym-Trainer – Gehirntraining –  
Konzentration und Energieaufbau
- ✓ Food-Coach – Abnehmen, Sporternährung,  
Orthomolekulare Ernährung
- ✓ Trainer „Gesundes Laufen“ - Bewegungstherapie
- ✓ Trainer „Sturzprophylaxe“
- ✓ Pilates in der Rehabilitation