

REHA-Programm – Herbst/Winter (ab 24. September 2023)

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

REHA-Programm – Herbst/Winter (ab 24. September 2023)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		<p>13:30-14:15 Uhr Wassergymnastik Orthopädie Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 		<p>13:30-14:15 Uhr Wassergymnastik Orthopädie Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 	<p>12:15-13:00 Uhr Wassergymnastik Orthopädie Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 
<p>16:00-16:45 Uhr Gehen-Walken-NordicWalken Anfänger – Technik-Training Orthopädie/ Neurologie auch Innere Medizin möglich mit zusätzlicher Indikation auf Bewegungstherapie Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 	<p>BITTE ANMELDEN/NEUER KURS 16:00-17:00 Uhr (bitte nachfragen) Bewegungstherapie mit koordinativen, kognitiven Übungen / Hockergymnastik Orthopädie/Neurologie Treffpunkt: Stadion / Jugendzeltplatz (bitte nachfragen)</p> 	<p>BITTE ANMELDEN/NEUER KURS 15:45-16:45 Uhr (bitte nachfragen) Gymnastik/Bewegungstherapie Orthopädie Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 		<p>15:00-ca. 15:45 Uhr Bewegung & Gymnastik Neurologie/ Orthopädie und Innere Medizin möglich mit zusätzlicher Indikation auf Bewegungstherapie Treffpunkt (bitte nachfragen)</p> 	
<p>17:00-18:00 Uhr Pilates in freier Natur erleben mit Rücken-Fit Orthopädie Treffpunkt: Stadion / Jugendzeltplatz (bitte nachfragen/WhatsApp Gruppe eintreten))</p> 	<p>17:30-18:15 Uhr Wassergymnastik FunctionalTraining im Wasser Orthopädie Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 	<p>17:00-18:00 Uhr Gymnastik Orthopädie Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 		<p>16:15-17:00 Uhr Bewegung / Gymnastik Orthopädie für Lebenshilfe - Hofgut Serrig</p> 	<p>16:00-17:30 Uhr Bewegungstherapie mit Naturmaterialien Fortgeschrittene/7 km Orthopädie Treffpunkt Jugendzeltplatz/ab und zu anderer Startpunkt (bitte hier nachfragen)</p> 

REHA-Programm – Herbst/Winter (ab 24. September 2023)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		<p>17:45-18:45 Uhr Lauftraining/Mittelstrecke FORTGESCHRITTEN (ca.7-8 km) Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 	<p>18:00-19:00 Uhr Gymnastik Orthopädie Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 		
<p>19:00-20:00 Uhr Gymnastik (feste Gruppe) Orthopädie Treffpunkt: (bitte nachfragen) Jugendzeltplatz</p> 	<p>19:00-20:00 Uhr Lauf/Walking-Training ANFÄNGER Orthopädie/ auch Innere Medizin möglich mit zusätzlicher Indikation auf Bewegungstherapie Treffpunkt: Jugendzeltplatz</p> 	<p>18:30-19:15 Uhr Wassergymnastik Bewegung – Ausdauer - Aquajogging Orthopädie Hallenbad Saarburg – eigenes Ticket lösen (Kasse)</p> 		<p>18:30-19:30 Uhr Gymnastik als Zirkel Orthopädie Treffpunkt: Reitplatz / Stadion / Jugendzeltplatz (bitte nachfragen)</p> 	

Ferien werden mit den Teilnehmern abgesprochen. Bei Fragen stehe ich gerne unter WhatsApp (**Mobil 0174 9022125**) zur Verfügung

REHA-Programm – Herbst/Winter (ab 24. September 2023)

Übungsstätten:

Jugendzeltplatz im Kammerforst

OUTDOOR-Programm (Kammerforst, Jugendzeltplatz)

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.

Desinfektion ist vor und nach dem Training zwingend erforderlich. Bitte die Abstandsregel beim Sport von 3 m einhalten.



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 die Kurse anbieten. Kurse im Hallenbad Saarburg bleiben teilweise dann bestehen.

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 Meler-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 – Gehirntaining – Konzentration und Energieaufbau
- ✓ Food-Coach – Abnehmen, Sporternährung, Orthomolekulare Ernährung
- ✓ Trainer „Gesundes Laufen“ - Bewegungstherapie
- ✓ Trainer „Sturzprophylaxe“
- ✓ Pilates in der Rehabilitation