



Regeln für den Rehasport

Stand 25. Juni 2021

Der Rehasport wird als Outdoor-Angebot in kleinen Gruppen durchgeführt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Allerdings ist die Teilnehmerzahl auf maximal 15 Personen begrenzt.

Die Trainingsstunden am Abend sind für unsere berufstätigen TeilnehmerInnen reserviert.

Da die Umkleidekabinen geschlossen bleiben, kommen Sie zu dem Outdoor-Training bitte bereits in Sportbekleidung (dem Wetter entsprechend angepasst) und geeignetem Schuhwerk.

Die Tiefgarage kann vorübergehend nicht genutzt werden, parken Sie bitte im Außenbereich. Jacken, Wertsachen etc. bitte im Auto lassen.

Der Ordner mit den Rehaverordnungen liegt im Eingangsbereich zur Sporthalle aus. Bitte denken Sie auch rechtzeitig an neue Verordnungen!

Es gelten die allgemeinen Hygiene- und Coronaregeln (Abstand, Maske).

Damit wir mit Kleingeräten trainieren können, bringen Sie bitte Folgendes mit:

- Theraband
- zwei kleine Trinkflaschen je 0,5 Liter aus stabilem Kunststoff, etwa $\frac{3}{4}$ mit Wasser befüllt (auf eine möglichst gleichmäßige Befüllung achten)
- zwei stabile Stofftaschen (Einkaufsbeutel) mit Henkel; sie sollten bei angelegten, gestreckten Armen nicht den Boden berühren

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Ihre Trainerinnen: Doris Schuker bevorzugt per E-Mail doris.schuker@gmx.de (Tel. 089-8509609), Christine Kulla Tel. 089-41250472, Simone Merrifield Tel. 089-89309359.

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Sportstunden mit Ihnen,

Ihr GRS-Vorstand