



Gesundheits- und Rehasport Würmtal e.V.

Beckerstr. 18, 82131Gauting

Wiederaufnahme des Rehasports ab 03.05.2021

Wir freuen uns sehr Ihnen mitteilen zu können, dass ab 03.05.2021 die Wiederaufnahme unseres Rehasports als Outdoor-Angebot in kleinen Gruppen mit maximal acht TeilnehmerInnen wieder möglich ist.

Damit die Übungsstunden ausreichend geplant werden können, ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Bitte melden Sie sich per E-Mail unter doris.schuker@gmx.de möglichst frühzeitig für eine Trainingseinheit an (Trainingsplan beiliegend). Nur wenn kein Internetanschluss vorhanden ist, kann die Anmeldung auch telefonisch unter 089-8509609 erfolgen. Für die Stunden bei Frau Kulla (Tel. 089-41250472) und Frau Merrifield (Tel. 089-89309359) melden Sie sich bitte direkt bei diesen Trainerinnen an. Die Anmeldung gilt zunächst für vier Wochen.

Sollten Sie Übungsstunden nicht wahrnehmen können, bitten wir um rechtzeitige Abmeldung per E-Mail, bzw. Telefon mindestens einen Tag vor dem jeweiligen Trainingsbeginn. Bei unentschuldigtem fehlen wird der Platz an andere TeilnehmerInnen vergeben und kann für vier Wochen nicht mehr belegt werden.

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. Mäntel, Wertsachen etc. bitte im Auto lassen.

Der Ordner mit den Reha-Verordnungen 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

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Sportstunden mit Ihnen,

Ihr GRS-Vorstand