

## Teilnahmeerklärung

Seite 2

**Rehasport ist an folgenden Terminen möglich:**

Montag	12:00 - 12:45	Schwimmhalle Marien	Warmwasser
Montag	12:45 - 13:30	Schwimmhalle Marien	Warmwasser
Montag	16:15 - 17:00	Drexelius	Ortho
Montag	17:00 - 17:45	Drexelius	Ortho
Dienstag	08:50 - 09:35	Vereinsheim	Sitzgymnastik sanft
Dienstag	09:40 - 10:25	Vereinsheim	Sitzgymnastik
Dienstag	10:30 - 11:15	Vereinsheim	Sitzgymnastik sanft
Mittwoch	09:30 - 10:15	Schwimmhalle Marien	Warmwasser
Mittwoch	10:15 - 11:00	Schwimmhalle Marien	Warmwasser
Mittwoch	11:00 - 11:45	Schwimmhalle Marien	Warmwasser
Mittwoch	14:45 - 15:30	Schwimmhalle Pferdebach	Flachwasser
Mittwoch	17:45 - 18:30	Turnhalle Schiller	Ortho
Mittwoch	18:35 - 19:20	Turnhalle Schiller	Ortho
Donnerstag	16:15 - 17:00	Turnhalle Pferdebach	Ortho sanft
Donnerstag	17:00 - 17:45	Turnhalle Pferdebach	Ortho
Donnerstag	18:25 - 19:10	Ruhrgymnasium alte Halle	Ortho sanft
Freitag	14:45 - 15:30	Schwimmhalle Hüllberg	Flachwasser
Freitag	16:15 - 17:00	Turnhalle Schiller	Beckenboden
Freitag	17:00 - 17:45	Turnhalle Schiller	Ortho Step
Freitag	19:15 - 20:00	Schwimmhalle Pferdebach	Flachwasser
Samstag	09:30 - 10:15	Hallenbad/Freibad Annen	Tiefwasser

Sie entscheiden sich für jeweils **einen** Schwimmbadtermin und **einen** Turnhallen- / Vereinsheimtermin oder für **zwei** Termine in der Turnhalle oder im Vereinsheim.

<b>Ortho</b>	<b>Orthopädische Gymnastik mit Bodenübungen</b>
<b>Ortho sanft</b>	<b>Orthopädische Gymnastik im Atemrhythmus ohne Bodenübungen</b>
<b>Ortho Step</b>	<b>Orthopädische Gymnastik auf dem Step mit Bodenübungen</b>
<b>Beckenboden</b>	<b>Orthopädische Gymnastik, Schließmuskeltraining im Stand und im Sitzen</b>
<b>Sitzgymnastik</b>	<b>Orthopädische Hockergymnastik im Stand und im Sitzen</b>

### Die Adressen in Witten:

Pferdebachschule:  
 Hüllbergschule:  
 Vereinsheim:  
 Schillergymnasium:  
 Hallenbad Annen  
 Drexelius  
 Ruhrgymnasium alte Halle  
 Marienhospital

Rebecca-Hanf Str. 10  
 Hüllbergweg 31  
 Ardeystr. 98  
 Breddestr. 6  
 Märkische Str. 11  
 Wullener Feld 9j  
 Synagogenstr. 1  
 Marienplatz 2