

Hallo Ihr Lieben

„FREI-LUFT-ONLINE-REHA-SPORT“

ab dem 19. April 2021

Unter Vorbehalt

Wir nutzen die Möglichkeit im Freien unseren Reha Sport durchzuführen!

Saarland Modellland

Wir halten den Online Reha Sport aufrecht,
um auch jederzeit zum Online Geschehen zurückkehren zu können!

Das heißt für euch:

MONTAG	STADION	10 Uhr	Voranmeldung
MONTAG	ONLINE Meeting-ID: 86237453600 Kenncode: 014254	19 Uhr	
MITTWOCH	ONLINE Meeting-ID: 83234399033 Kenncode: 294307	9 Uhr /ohne Bodenübung 70+	
MITTWOCH	ONLINE Meeting-ID: 83495228155 Kenncode: 078946	10 Uhr	
MITTWOCH	STADION	18.15 Uhr	Voranmeldung
DONNERSTAG	STADION	10 Uhr	Voranmeldung

Schnelltests freiwillig sind auch möglich:

- Niedtalhalle Siersburg unter: www.Rehlingen-Siersburg/Termine
 - Montag/Mittwoch/Freitag 8-17 Uhr
 - Samstag 9-16 Uhr
- Testzentrum Ensdorf unter: www.Test-saarland.de/sls
 - Montag – Sonntag 9-20 Uhr
- Und viele mehr, auch Apotheken und Ärzte

STADION nur für Frei-Luft-Reha

- **An- und Abmeldung mind. 24 Stunden vorher per**
 - Telefon 06835/4408
 - Mail an: reha.JuBiwer@web.de
 - WhatsApp: 0175/7537107530
- Teilnehmerzahl max. 10 Personen
- Eingang
 - Haupteingang HdL
 - Durch den langen Gang
 - Möglichkeit Hände zu waschen oder zu desinfizieren
- Ausgang
 - Durch die Tür neben dem Haus der Leichtathletik

Abstands- und Hygieneverordnung bitte beachten, es geht um unser aller Gesundheit!

- Tragen eines Mund-Nasenschutzes bis zur Matte
- Erst unmittelbar vor der Stunde kommen
- Hände vor dem Trainingsbeginn waschen und desinfizieren
- Umkleieräume bleiben geschlossen
- Abstandsregeln beachten, 2 m Abstand
- Keinen Körperkontakt
- Zügig die Trainingsstätte verlassen

Entsprechende Bekleidung, je nach Wetterlage

Dringend mitbringen:

- Kugelschreiber
- Großes Handtuch (Matte abdecken)
- Wer möchte, kann seine eigene Matte mitbringen
- Einverständniserklärung,
nur für die, die noch keine unterschrieben haben
- Sonnenschutz

Wir freuen uns auf Euch
Ruth und Judith

Bleibt gesund