

## Liebe Reha-Sport-Teilnehmer(innen),

wir freuen uns sehr, Sie weiterhin bei uns begrüßen zu dürfen!

Melden Sie sich für **Reha-Sport Trocken- und Wassergymnastik** bitte telefonisch an. Ohne Anmeldung ist eine Teilnahme nicht möglich!

Wir sind für Sie Montag bis Freitag von 08.00 – 12.00 Uhr und von 13.00 – 17.00 Uhr unter 09232 9925-30 (Rezeptannahme im ALEXBAD) erreichbar.

**Folgende Kurse** bieten wir **derzeit** an:

Dienstag		Donnerstag	
08.30 – 09.15 Uhr	Reha-Wasser	08.30 – 09.15 Uhr	Reha-Wasser
09.30 – 10.15 Uhr	Reha-Wasser	09.30 – 10.15 Uhr	Reha-Wasser
11.15 – 12.00 Uhr	Reha-Trocken	10.30 – 11.15 Uhr	Reha-Wasser
12.00 – 12.45 Uhr	Reha-Wasser	13.00 – 13.45 Uhr	Reha-Wasser
12.30 – 13.15 Uhr	Reha-Trocken	15.30 – 16.15 Uhr	Reha-Wasser
13.45 – 14.30 Uhr	Reha-Trocken	16.00 – 16.45 Uhr	Reha-Trocken
14.30 – 15.15 Uhr	Reha-Wasser	16.30 – 17.15 Uhr	Reha-Wasser
15.30 – 16.15 Uhr	Reha-Wasser	17.15 – 18.00 Uhr	Reha-Trocken
16.30 – 17.15 Uhr	Reha-Wasser	17.30 – 18.15 Uhr	Reha-Wasser
17.30 – 18.15 Uhr	Reha-Wasser	18.30 – 19.15 Uhr	Reha-Trocken
		18.30 – 19.30 Uhr	Reha-Wasser

## Wichtige Hinweise für Reha-Sport-Kurse:

**Sollten Sie sich krank fühlen, bleiben Sie bitte zu Hause bzw. verlassen Sie bitte umgehend die Einrichtung!!!**

*Vom Zutritt zu den Einrichtungen generell ausgeschlossen sind Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen und Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere.*

**Bei einer 7-Tage-Inzidenz über 35 gilt die 3G-Regel (geimpft – genesen – getestet) im Vorfeld einer Teilnahme am Reha-Sport!**

Für vollständig Geimpfte und Genesene gilt keine Testpflicht. Sie müssen jedoch einen entsprechenden Nachweis über die Impfung bzw. die Genesung vorlegen.

Möglichkeiten für die Durchführung eines Tests:

- PCR-Test in lokalen Testzentren und bei niedergelassenen Ärzten (höchstens 48 Stunden zurückliegend)
- Antigen-Schnelltest zur professionellen Anwendung („Schnelltests“) in lokalen Testzentren und Teststellen, bei niedergelassenen Ärzten und in Apotheken (höchstens 24 Stunden zurückliegend)
- Antigen-Schnelltest zur Eigenanwendung („Selbsttests“): Durchführung vor Ort unter Aufsicht durch das Reha-Sport-Personal (zum Selbstkostenpreis)

Sollten Sie beabsichtigen, einen Selbsttest vor Ort durchzuführen, erscheinen Sie bitte mindestens 15 Minuten vor Ihrer Reha-Sport-Einheit im ALEXBAD.

Nähere Informationen zur 3G-Regel entnehmen Sie bitte dem separaten Infoblatt.

Nehmen Sie wöchentlich bitte weitestgehend im **gleichen Teilnehmerkreis** am Reha-Sport teil!

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit **eine Matte, ein Getränk, Sportschuhe und einen Kugelschreiber** zu Ihrem Kurs mit!

Treffen Sie bitte **5 -10 Minuten vor** Ihrem Kurs ein und **verlassen** Sie nach Ihrem Kurs bitte **zügig das Gebäude**, wenn ein Folgekurs stattfindet!

Bitte tragen Sie eine **medizinische Maske** in geschlossenen Räumen (Eingangsbereiche, Sanitärbereiche, Entnahme und Zurückstellen von Sportgeräten).

Halten Sie bitte den **Mindestabstand von 1,5 m** zu anderen Personen **in allen Räumen** ein (sanitäre Einrichtungen, Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten, Flure, Gänge, Treppen, etc.)!

Vermeiden Sie bitte das **unnötige Berühren** von Gegenständen und Oberflächen im Gebäude! (Geländer, Türklinken, etc.)

Bitte **waschen Sie sich Ihre Hände** für ca. 20 Sekunden, **bevor** Sie den Kursraum betreten! WCs sind ausgewiesen!

Befolgen Sie bitte die **Anweisungen des Personals!**

*Wir behalten uns vor bei Missachtung der Vorschriften konsequent von unserem Hausrecht Gebrauch zu machen.*

**Vielen Dank für Ihr Verständnis!**

Ihr Team des Reha-Sport Bad Alexandersbad e.V.