

## Liebe Mitglieder! Liebe Rehasportler!

Wir wünschen Ihnen allen ein frohes und gesundes neues Jahr 2021.

Und hoffen in aller erster Linie, dass der Spuk „Corona“ bald ein Ende findet und wir wieder öffnen und gemeinsam sporteln können.

Für den Verein bedeutet das weiterhin Warten auf politische Entscheidungen. Und da wir davon ausgehen müssen, dass noch einige Zeit vergeht, ehe wir uns wiedersehen können in der Praxis, möchten wir noch einmal allen aufzeigen, welche Möglichkeiten momentan bestehen, Sport zu machen:

### - **Online-Training mit „Zoom“**

Es werden zwei zusätzliche Gruppentermine angeboten: Dienstag 9:30 Uhr und Dienstag 17:00 Uhr. Es sollen sich vor allem die Rehasport-Teilnehmer angesprochen fühlen. Es wäre möglich, das Einzeltraining zu buchen, um sich die Handhabung von „Zoom“ zeigen zu lassen. Bitte anmelden!

### - **Einzeltraining mit einem Therapeuten 1:1 in der Praxis (auch das geht mit „Zoom“)**

Unsere Senioren haben dieses Angebot sehr gut angenommen und wir freuen uns auf den Januar. Allerdings geht das auch als Wirbelsäulengymnastik und auch für Rehasport-Teilnehmer (kostenlos, nur mit der Unterschrift auf der Verordnung).

Bitte bedenkt, dass wir uns auf eine längere Zeit einstellen müssen.

### - **„Freies“ Geräte- Training**

„Freies Training“ bedeutet zwei Teilnehmer im Trainingsraum. Das ergibt für jeden, der Interesse hat, eine Trainingszeit von 45 bis 50 min mit einem anderen Teilnehmer zusammen.

Dabei gibt es bestimmte Bedingungen einzuhalten:

- nur 2 Teilnehmer/Haushalte gleichzeitig im Raum
- Minimum 1,5 m Abstand halten
- **nur mit vorheriger Terminvergabe** (am besten wieder per Mail)
- Zeiten müssen strikt eingehalten werden
- Nur für Teilnehmer möglich, die die Geräte selbständig und sicher einstellen können

**Terminvereinbarungen am besten per Mail** mit den Wunschzeiten, wenn nötig rufen wir auch zurück. Da die Physiotherapie weiterhin voll arbeitet möchten wir die Kollegen mit den EMails entlasten und nicht alles über den Anrufbeantworter organisieren.

### - **Videos auf der Homepage**

Weiterhin sind die Videos aus dem Frühjahr abrufbar: [www.gesundheitssport-braunschweig.de](http://www.gesundheitssport-braunschweig.de).

Wir würden uns freuen, noch mehr Teilnehmer über diese Angebote zu erreichen.

## Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!!!

Ein Anliegen haben wir noch: Leider passiert es immer wieder, dass Termine nicht abgesagt werden, ob zum „Zoom“ oder zum „Freien Training“ oder - was noch schlimmer ist - wenn Vertretungen organisiert werden. Und obwohl wir viel Fürsprache erhalten für unsere Arbeit in diesen Zeiten ist es jedes Mal unangenehm für denjenigen, der mit viel Engagement organisiert und vor der Kamera anleitet. Wenn jemand nicht die Zeit findet für eine Mail, SMS oder einen Anruf – gern auch hinterher, wenn man mal einen Termin vergisst - zeigt das wenig Respekt.