

RZH Reha-Zentrum im Hammonia Bad GmbH

Lerchenfeld 14
22081 Hamburg
Tel: 040/28 410 28-0
Fax: 040/28 410 28-20

www.reha-hammonia-bad.de
rezeption@reha-hammonia-bad.de

Update zur aktuellen Lage im RZH

Liebe Patienten und Mitglieder,

auch wenn sich durch die Verlängerung des Lockdowns noch nicht viel geändert hat in den letzten Wochen, möchten wir Ihnen doch zwischendurch einmal wieder ein Update zu unserer RZH-Situation geben. Denn ein paar Dinge haben sich mittlerweile doch bewegt - hier ein Überblick:

- seit 8. März dürfen wieder **Selbstzahlertermine ohne ärztliche Verordnung** (z. B. Massagen) durchgeführt werden
- ab Freitag, 12. März, bieten wir einen **zusätzlichen Zoom-Online-Kurs** (Freitags 17:35-18:25 Uhr) an (Link siehe unten); am Freitag nach Himmelfahrt, 14. Mai, findet der Kurs nicht statt
- unsere Therapeuten Karo und Tobi haben **2 Kurs-Videos** aufgenommen, die **auf unserer Homepage unter "Aktuelles"** (<http://www.reha-hammonia-bad.de/?p=aktuelles>) abrufbar sind:
 - "Rumpf-Training / Rücken" und
 - "Schulter-Training"Dort finden Sie auch noch die bereits bekannten Kurs-Videos "Handtuchtraining" und „Cardiotraining" sowie die 8 Wochen-Workouts aus dem ersten Lockdown.
Für den Fall, dass Sie terminlich keine Möglichkeit haben an den festen Kursen teilzunehmen, können Sie so zeitlich flexibel zu Hause mit „sporteln“...!
- sofern Gruppensport im Freien wieder zugelassen wird, möchten wir ab April wieder **"Fitness im Freien"- und "Fitness im Freien - intensiv"-Kurse** anbieten. (weitere Infos hierzu siehe unten)
- ACHTUNG: **ab April** ändern sich die Zeiten für die Zoom-Kurse am **Montag und am Donnerstag** jeweils auf **10:05-10:55 Uhr**
- nach wie vor unser Angebot für unsere MTT- und Kursmitglieder: die **therapeutische Telefonberatung**. Informieren Sie uns, wenn Sie einen Rückruf durch einen unserer Trainingstherapeuten zur individuellen Beratung wünschen.

Zoom-Online-Kurse:

In den vergangenen Wochen haben schon einige Mitglieder fleißig mit unseren Kursleitern in den Online-Kursen Sport gemacht. Wir hoffen weiterhin auf rege Beteiligung und laden alle, die bislang noch nicht dabei waren, herzlich ein, es vielleicht doch einmal auszuprobieren. Für alle Neueinsteiger haben wir im Anhang eine Info für die Nutzung von Zoom beigefügt.

Bitte beachten Sie, dass es bei den Kursen am Mittwoch und am Freitag von der Übungsintensität her "etwas mehr zur Sache geht" als bei den anderen Kursen. Wer es also gern etwas ruhiger angehen lässt und/oder Schwierigkeiten bei Bodenübungen hat, ist am besten in den Kursen am Montag, Dienstag und/oder Donnerstag aufgehoben.

Hier noch einmal die Kurs-Links und Zugangsdaten:

RZH-Sport am Montag 10:35-11:25 Uhr (ab April 10:05-10:55 Uhr)

Kurs-Link, Meeting-ID und Kenncode werden per E-Mail verschickt

RZH-Sport am Dienstag 15:05-15:55 Uhr

Kurs-Link, Meeting-ID und Kenncode werden per E-Mail verschickt

RZH-Sport am Mittwoch 19:05-19:55 Uhr

Kurs-Link, Meeting-ID und Kenncode werden per E-Mail verschickt

RZH-Sport Donnerstag 11:05-11:55 Uhr (ab April 10:05-10:55 Uhr)

Kurs-Link, Meeting-ID und Kenncode werden per E-Mail verschickt

RZH-Sport am Freitag 17:35-18:25 Uhr (NEU ab 12. März)

Kurs-Link, Meeting-ID und Kenncode werden per E-Mail verschickt

Test-Meeting RZH-Kurse (rund um die Uhr zum Testen freigeschaltet)

Kurs-Link, Meeting-ID und Kenncode werden per E-Mail verschickt

Da die Kurse selbst mit einem virtuellen Warteraum versehen sind und Sie erst nach Freigabe durch den "Host" (in diesem Falle der Kursleiter) den Meeting-Raum betreten können, haben wir ein "Rund-um-die-Uhr-Test-Meeting" eingerichtet, wo Sie sich jederzeit ein bisschen ausprobieren können (hier ist kein Warteraum vorgeschaltet, damit Sie auch ohne Anwesenheit des Hosts den Meeting-Raum betreten können).

Bitte lassen Sie die Kamera nach Möglichkeit während der Kurse eingeschaltet, damit der Kursleiter nicht vor einem schwarzen Bildschirm turnt.

"Fitness im Freien"-Kurse:

Sobald das Infektionsgeschehen es zulässt und Gruppensport im Freien wieder zulässig ist, planen wir die Wiederaufnahme von "Fitness im Freien"- und "Fitness im Freien - intensiv"-Kursen. Treffpunkt für die Kurse ist die Wiese auf der gegenüberliegenden Straßenseite vom Medizinzentrum Hammonia-Bad. Frühester Starttermin hierfür ist der 1. April. Mit folgenden Kurszeiten planen wir derzeit:

- Dienstag 11:05-11:50 Uhr "Fitness im Freien"
- Mittwoch 18:05-18:50 Uhr "Fitness im Freien - intensiv"
- Donnerstag 09:05-09:50 Uhr "Fitness im Freien" (der Donnerstags-Kurs wird erst geöffnet, wenn der Dienstags-Kurs belegt ist)

Interessenten können sich ab sofort für die Kurse an der Rezeption vormerken lassen. Bei Mehrbedarf richten wir weitere Kurszeiten ein. Die Teilnahme an den "FiF/FiF-i"-Kursen ist für die Rehasportler voraussichtlich als Rehasporteinheit mit den Kostenträgern abrechnungsfähig. Die Teilnehmer mit einer Rehasportverordnung bitten wir, die ausgefüllte Teilnahmebescheinigung beim Kursleiter abzugeben. Das entsprechende Formular finden Sie auf unserer Homepage zum Downloaden. Alternativ hat der Kursleiter immer einige Formulare zum Aushändigen dabei, denken Sie in diesem Fall aber bitte an einen eigenen Stift.

Ob und wann genau wir mit den "FiF/FiF-i"-Kursen starten, wird sich voraussichtlich erst zum Ende März entscheiden.

Info zum Beitragsverfahren:

Wie bereits angekündigt, werden wir im März mit den Lastschriften aussetzen und erst im April wieder die Beiträge einziehen (Ausnahme: bei den Mitgliedern, die über eine KGG-Verordnung trainieren, wird auch der Märzbeitrag abgebucht). Unsere bisherigen Angebote bleiben dennoch für Sie bestehen, so dass Sie sich Ihre wöchentliche Dosis an Sport und Bewegung abholen können.

Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal bei all unseren treuen Mitgliedern ganz herzlich für die Unterstützung bedanken...!

Wir hoffen sehr, dass wir bald weitere Schritte Richtung Normalität gehen können und informieren Sie selbstverständlich auf unserer Homepage, über unsere telefonische Bandansage und auch über weitere Rundmailings zu gegebener Zeit.

Mit herzlichen Grüßen auch im Namen des RZH-Teams

Christiane Spiegel
(Geschäftsführerin)