

## REHA-GYM - unsere Angebote

### Herzsport

Unter ärztlicher Betreuung wird in drei unterschiedlichen Wattstärken 50, 75, 125 Watt trainiert. Die Stunde findet dienstags von 18.00-19.00 in der Brahms-Halle statt.

### Lungensport

Spezielle Gymnastik und Entspannungsübungen für Menschen mit Lungenerkrankungen (COPD).

### Sport nach Schlaganfall

Kräftigungs- und Koordinationsübungen im Sitzen, auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

### Sport bei Diabetes

Herz-Kreislauftraining und Kräftigungsübungen zur Senkung des Blutzuckerspiegels.

### Sport mit Parkinson

Übungen für die Beweglichkeit und Nervenaktivität auf dem Stuhl.

### Sport in der Krebsnachsorge

Kräftigende und mobilisierende Übungen für Frauen nach Krebserkrankung.

### Sport bei orthopädischen Problemstellungen

Spezielle Gruppen: Arthrose-GYM, Endoprothesen-Sport, Rücken- & Schulter, Osteoporose...

### Sport bei Fibromyalgie

Sanfte Gymnastik bei chronischen Schmerzen

### Sport bei Adipositas

Pulsgesteuertes Herzkreislauftraining (Cycling) mit Muskelaufbautraining für Menschen mit einem BMI ab 30.

### Sport bei neurologischen Problemstellungen

In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung des Gangbildes. Trainiert wird im Fahlt. Ergänzend werden Übungen zur Harmonisierung des Nervensystems angeboten.



**VfL Pinneberg**  
Geschäftsstelle  
Fahltskamp 53  
25421 Pinneberg

Telefon: 04101 55602-0  
Telefax: 04101 55602-22  
E-Mail: [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de)  
[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

## REHA-GYM



REHA-GYM

[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

# REHA-SPORT im VfL Pinneberg

Hier finden Sie unsere aktuellen REHA-Sportangebote. Diese Programme sind vom Reha- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein zertifiziert und legitimieren uns somit zur Abrechnung mit den Krankenkassen. Alles, was Sie zur Teilnahme am REHA-Sport benötigen, ist eine Verordnung von Ihrem Arzt, die von Ihrer Krankenkasse genehmigt wurde. Bei Vorlage dieser Verordnung ist die Teilnahme am REHA-Sport ohne Zuzahlung möglich. Bitte vereinbaren Sie vor Aufnahme des Reha-Sports einen Beratungstermin.

**ACHTUNG:** in vielen REHA- Sportgruppen ist eine Teilnahme auch im Rahmen der VfL-Mitgliedschaft mit Zuzahlung der Vereins- bzw. Fitnessbereichsbeiträge möglich.

## Gruppen

- KG - Kleingruppen, Einsteiger
- BG - Basisgruppe, Mittelstufe,
- TG - Trainingsgruppe, Mittelstufe & Fortgeschrittene

## Trainingsstätten

- FB - Fitnessbereich, Fahltskamp 53
- SZ - VfL-Sportzentrum, Fahltskamp 53
- JBS - Johannes Brahms Halle, Fahltskamp 36
- Out - Outdoor-Angebot mit Start am Sportzentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Rücken &amp; Schulter (BG) GYM 1</b> 07:45 - 08:40 Heidi Hammerschmitt-Klatt (FB)	<b>Rücken &amp; Schulter (BG) GYM 2</b> 07:45 - 08:30 Martina Lühr (FB)		<b>Rücken &amp; Schulter (BG) GYM 2</b> 07:45 - 08:30 Martina Lühr (FB)	<b>Rücken &amp; Faszien (KG) GYM 2</b> 09:45 - 10:40 Martina Lühr (FB)
<b>Rücken (BG) Saal 2</b> 09:00 - 10:00 Nursen Turan (SZ)	<b>Rücken (BG) Saal 1</b> 10:45 - 11:30 Nursen Turan (FB)	<b>Feldenkrais (BG) GYM 2</b> 09:45- 10:30 Doris Wilckens (FB)	<b>Rücken &amp; Schulter (BG) Saal 1</b> 10:45 - 11:30 Gesa Machay (FB)	<b>Beckenboden-GYM (KG) GYM 2</b> 10:00 - 10:45 Heidi Hammerschmitt-Klatt
<b>Lungensport (BG) Saal 2</b> 10:00 - 11:30 Dieter Fischer (SZ)	<b>Rücken-Senioren (BG) Saal 1</b> 11:45 - 12:30 Gesa Machay (FB)	<b>Schlaganfall (BG) Saal 1</b> 10:00 - 11:00 Nursen Turan (SZ)	<b>Lungensport (BG) Saal 3</b> 11:30 - 13:00 Dieter Fischer (SZ)	<b>Rücken &amp; Gelenke (KG) GYM 1</b> 11:00 - 11:45 Martina Lühr (FB)
<b>Parkinson (BG) Saal 1</b> 11:00 - 12:00 Steffi Molkenthin(sz)	<b>Neurologie (BG) outdoor</b> 14:45 - 15:45 Steffi Molkenthin(sz)	<b>Rücken &amp; Gelenke (KG) GYM 1</b> 12:00 - 12:55 Gesa Machay (FB)	<b>Diabetes (BG) Saal 2</b> 11:30 - 12:30 Katrin Lorenzen (SZ)	<b>Samstag</b>
<b>Rücken &amp; Beckenboden (BG) GYM 1</b> 11:45 - 12:30 Martina Lühr (FB)	<b>Diabetes (BG) GYM 1</b> 15:00 - 16:00 Mike Sen Gupta (FB)	<b>Rücken &amp; Gelenke (KG) GYM 1</b> 13:30 - 14:15 Nursen Turan (FB)	<b>Arthrose (BG) GYM 1</b> 11:45 - 12:30 Ulrike Dierfeld (FB)	<b>Adipositas (BG) Saal 1</b> 10:00 - 10:45 Nursen Turan (FB)
	<b>Endoprothesen (BG) GYM 1</b> 16:00 - 16:55 Gesa Machay (FB)	<b>Feldenkrais &amp; Rücken (BG) GYM 1</b> 16:00 - 16:45 Ulrike Dierfeld (FB)	<b>Fuß-Knie-Bein (BG) GYM 2</b> 11:45 - 12:40 Gesa Machay (FB)	
<b>Sanftes Fahrradfahren (BG) Saal 1</b> 12:15 - 13:15 Steffi Molkenthin	<b>Rücken sanft (BG) Saal 1</b> 16:15 - 17:00 Nursen Turan (FB)	<b>Krebsnachsorge (BG) Saal 2</b> 15:30- 16:20 Gabi Melzer (SZ)	<b>Lungensport (BG) Saal 2</b> 12:30 - 13:30 Katrin Lorenzen (SZ)	
<b>Arthrose (BG) GYM 1</b> 16:00 - 16:55 Doris Wilckens (FB)	<b>Rücken (BG) Saal 1</b> 17:00 - 17:45 Nursen Turan (FB)	<b>Rücken (BG) GYM 3</b> 16:00 - 16:45 Doris Wilckens (FB)	<b>Rücken &amp; Diabetes (BG) GYM 3</b> 17:30 - 18:30 Martina Lühr (FB)	<b>Jugend</b>
<b>Rücken &amp; Gelenke (BG) GYM 2</b> 19:00 - 19:55 Gabi Herold (FB)	<b>Fibromyalgie (BG) GYM 3</b> 19:00 - 19:45 Doris Wilckens (FB)	<b>Krebsnachsorge (BG) Saal 2</b> 16:30- 17:30 Gabi Melzer (SZ)	<b>Endoprothesen - Walking (BG)</b> 17:30 - 18:30 Doris Wilckens (ab FB)	<b>Adipositas (BG) GYM 1</b> Do 15:00-16:00 Mike Sen Gupta (FB)
	<b>Rücken &amp; Gelenke (KG) GYM 3</b> 19:45 - 20:30 Martina Lühr (FB)	<b>Osteoporose &amp; Knie (BG) GYM 3</b> 17:00 - 17:55 Ulrike Dierfeld (FB)	<b>Rücken &amp; Gelenke (BG) GYM 3</b> 18:30 - 19:15 Martina Lühr (FB)	