

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
www.vfl-pinneberg.de

REHA-GYM



REHA-GYM

www.vfl-pinneberg.de

REHA-SPORT im VfL Pinneberg

Hier finden Sie unsere aktuellen REHA-Sportangebote im VfL-Sportzentrum.

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 (Stufe 5) möglich.

Gruppen

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

Trainingsstätten

- FB - Fitnessbereich, Fahltskamp 53
- SZ - VfL-Sportzentrum, Fahltskamp 53

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