

## 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 6) möglich.

### Gruppen

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

### Trainingsstätten

GYMs Fitnessbereich, Fahltskamp 53  
Säle VfL-Sportzentrum, Fahltskamp 53  
JBS- Johannes-Brahms-Halle, Fahltskamp 36  
SB- Schwimmhalle, Burmeisterallee 6  
Montags 17.15 mit Karin Neidenberger

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Rücken &amp; Schulter (BG) GYM 1</b> 07:45 - 08:40 Katrin Ramcke	<b>Rücken &amp; Schulter (BG) GYM 1</b> 07:45 - 08:30 Heidi Hammer-schmitt	<b>Lungensport (BG) Saal 3</b> 08:30 - 09:15 Susi Worm	<b>Rücken &amp; Schulter (BG) GYM 2</b> 07:45 - 08:30 Martina Lühr	<b>Rücken (KG) GYM 1</b> 08:45 - 09:30 Martina Lühr
<b>Rücken (BG) Saal 2</b> 08:45 - 09:30 Katrin Ramcke	<b>Rücken (BG) GYM 1</b> 10:45 - 11:30 Doris Wilckens	<b>Rücken &amp; Gelenke (KG) GYM 1</b> 12:00 - 12:45 Bennet Zippel	<b>Rücken (TG) GYM 1</b> 09:45 - 10:30 Ulli Dierfeld	<b>Gefäßsport (BG) Saal 3</b> 09:00 - 09:45 Susi Worm
<b>Lungensport (BG) Saal 2</b> 10:00 - 11:00 Susi Worm	<b>Rücken-Senioren (BG) Saal 1</b> 11:00- 11:45 Bennet Zippel	<b>Rücken &amp; Gelenke (KG) GYM 1</b> 13:00 - 13:45 Karin Neidenberger	<b>Rücken (BG) Saal 3</b> 11:30 - 12:15 Katrin Lorenzen	<b>Lungensport (BG) Saal 3</b> 10:00 - 10:45 Susi Worm
<b>Parkinson (BG) Saal 1</b> 11:00 - 11:45 Steffi Molkenthin	<b>Feldenkrais (BG) GYM 1</b> 11:45 - 12:30 Doris Wilckens	<b>Herzinsuffizienz (KG) GF</b> 14:30 - 15:30 Ulrike Dierfeld	<b>Arthrose (BG) GYM 1</b> 11:45 - 12:30 Ulrike Dierfeld	<b>Rücken &amp; Gelenke (BG) GYM 1</b> 10:45 - 11:30 Martina Lühr
<b>Rücken (BG) GYM 1</b> 12:00- 12:45 Martina Lühr (FB)	<b>Endoprothesen (BG) GYM 1</b> 15:00-15:45 Karen Gerloff-Kahlke	<b>Herzsport (BG) Saal 2</b> 15:15- 16:15 Moni Schulz	<b>Lungensport (BG) Saal 3</b> 12:30 - 13:15 Katrin Lorenzen	
<b>Sanftes Fahrradf. Schlaganfall (BG) Saal 1</b> 12:00 - 12:45 Bennet Zippel	<b>Endoprothesen (BG) GYM 1</b> 16:00- 16:45 Karen Gerloff-Kahlke	<b>Osteoporose (BG) GYM 1</b> 15:40 - 16:25 Ulrike Dierfeld	<b>Neurologie (BG) Saal 1</b> 13:30- 14:15 Steffi Molkenthin	
<b>Arthrose (BG) GYM 1</b> 14:00 - 14:45 Doris Wilckens	<b>Lungensport (BG) Saal 1</b> 16:00 - 16:45 Moni Schulz	<b>Rücken (BG) GYM 1</b> 16:00 - 16:45 Alex Eck	<b>Neurologie (BG) Saal 1</b> 14:30 - 15:15 Steffi Molkenthin	<b>Mittwoch</b>
<b>Feldenkrais (BG) GYM 1</b> 15:00 - 15:45 Doris Wilckens	<b>Rücken (BG) GYM 2</b> 17:00 - 17:45 Moni Schulz	<b>Krebsnachsorge (BG) Saal 2</b> 16:15 - 17:00 Moni Schulz	<b>Rücken &amp; Gelenke (BG) GYM 2</b> 15:00 - 15:45 Martina Lühr	<b>Herzsport (BG) Saal 2</b> 14:15 - 15:15 Moni Schulz
<b>Post Covid (BG) Saal 3</b> 17:00 - 17:45 Katrin Lorenzen	<b>Herzsport (BG) JBS A</b> 18:00 - 19:00 Team	<b>Reha im Sitzen (BG) Saal 1</b> 16:45 - 17:30 Rebecca Potthoff	<b>Endoprothesen - Walking (BG)</b> 17:00 - 18:00 Team	<b>Adipositas Jugend (BG) FB</b> 17:30- 18:15 Team
<b>Rehasport Wasser (BG) SB</b> 17:15 - 18:00 Karin Neidenberger	<b>Fibromyalgie (BG) Saal 1</b> 18:15 - 19:15 Doris Wilckens	<b>Lungensport (BG) out/ Saal 2</b> 17:00- 17:45 Moni Schulz	<b>Rücken &amp; Gelenke (BG) GYM 3</b> 18:10-18:55 Martina Lühr	<b>Adipositas Erw. (BG) GF</b> 18:15- 19:00 Bennet Zippel
<b>Rücken &amp; BeBo (BG) GYM 2</b> 20:00 - 20:45 Katrin Ramcke	<b>Rücken (BG) GYM 1</b> 20:00 - 20:45 Ralf Müller	<b>Rücken &amp; Gelenke (KG) FB &amp; GYM 3</b> 17:45 - 18:30 Rebecca Potthoff	<b>Rücken &amp; Gelenke (BG) GYM 1</b> 19:00 - 19:45 Martina Lühr	

## REHA-GYM - unsere Angebote

### Herzsport / Herzinsuffizienz

Spezielle Gymnastik für Herzerkrankte mit Anwesenheit eines Arztes (zeitweise)

### Lungensport / Post Covid

Spezielle Gymnastik und Entspannungsübungen für Menschen mit Lungenerkrankungen.

### Sport nach Schlaganfall

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

### 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, Endo-prothesen-Sport, Rücken- & Schulter, Osteoporose... auch im Wasser

### Sport bei Fibromyalgie

Sanfte Gymnastik bei chronischen Schmerzen

### Sport bei Adipositas

Pulsgesteuertes Herzkreislauftraining mit Muskelaufbautraining für Menschen mit einem BMI ab 30.

### Gefäßsport

In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Durchblutung. Das Gehtraining und gezielte Übungen helfen bei Gefäßerkrankungen.



#### Kontakt



**VfL Pinneberg**  
Sportzentrum  
Fahltskamp 53, 25421 Pinneberg



04101 55602-0



04101 55602-22



info@vfl-pinneberg.de



www.vfl-pinneberg.de  
www.facebook.com/vflpi  
www.twitter.com/vflpinneberg



Montag	7.30 — 21.00 Uhr
Dienstag	7.30 — 21.00 Uhr
Mittwoch	7.30 — 21.00 Uhr
Donnerstag	7.30 — 21.00 Uhr
Freitag	7.30 — 21.00 Uhr
Samstag	9.00 — 16.00 Uhr
Sonntag	9.00 — 16.00 Uhr

Stand: 23.12.2025

## REHA-GYM



REHA-GYM

www.vfl-pinneberg.de