

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



www.vfl-pinneberg.de