

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

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: 01.02.2026

REHA-GYM



REHA-GYM

www.vfl-pinneberg.de