

Patientenschulung

Zu den Sportangeboten bieten wir einmal im Jahr Patientenschulungen in den unterschiedlichsten Bereichen an.

Gesundheitsvorsorgetag

Ein Tag rund um ein Themengebiet mit Fachvorträgen von Ärzten, einem Praxisbereich mit ausstellenden Fachfirmen und praktischen Sportangeboten um den Gesundheitssport.

In eigener Sache...

Uns ist daran gelegen, dass Ihnen Bewegung gut tut. Für Menschen, die ihr Leben lang Sport getrieben haben, ist das selbstverständlich. Wenn man bisher nicht den Zugang zum Sport hatte, dann fällt der erste Schritt schwer. Man kann sich zu Beginn nicht vorstellen, wie gut es tut, seinen eigenen Körper besser wahrzunehmen, ihn zu spüren und zu fördern. Jeder kann seine eigene individuelle Bewegungsform finden, die Spaß macht und gut tut. Scheuen Sie sich nicht, sich von unserem VfL-Team beraten zu lassen. Wir haben viele unterschiedliche Angebote und dazu viele nette ÜbungsleiterInnen und ebenso viele tolle Gruppen. Man muss "seinen" Sport finden, damit man Lust hat, sich regelmäßig zu bewegen. Erst dann kommt der Gesundheits-Benefit! Sich in der Gemeinschaft und in der eigenen Haut wohlfühlen und dabei noch Gutes für den Körper zu tun- das ist wirkliche Gesundheitsvorsorge!



Kontakt



VfL Pinneberg
Sportzentrum
Fahltskamp 53, 25421 Pinneberg



04101 55602-23

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

GESUNDHEITS-SPORT



www.vfl-pinneberg.de

Angebote REHA-Sport (mit ärztlicher Verordnung)

Diese REHA-GYM-Gruppen bieten wir bei folgenden Erkrankungen und Beschwerdebildern an:

Rückenbeschwerden
Schulterbeschwerden
Prostataerkrankungen
Lungenerkrankungen
Parkinson
Arthrose
Gelenkerkrankungen
Diabetes
Herzerkrankungen
Schlaganfall
Krebserkrankungen
Osteoporose
Beckenbodenbeschwerden
Fibromyalgie
Adipositas
Depressionen
Post Covid

Unsere REHA-Sport- Übungsleiter und Ärzte stehen jederzeit beratend zur Seite. Trainiert wird gemeinsam in der REHA-GYM-Gruppe. Unsere Erfahrungen zeigen, dass schon nach wenigen Einheiten Linderung und sogar Schmerzfreiheit möglich sein können. Für die Teilnahme an der REHA-GYM benötigen Sie eine von Ihrem Arzt und Ihrer Krankenkasse genehmigte Reha-Sport-Verordnung.

Bezuschussungsfähige Präventionsangebote

Diese Angebote bieten wir an, damit Sie mit unserer Unterstützung Ihre Bewegungsgewohnheiten ändern. Diese Programme sind in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle gelistet und werden von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 des Präventionsgesetzes bezuschusst.

Top in 4M for all – top in Form gut essen & trinken - gesund abnehmen

**Haltung und Bewegung durch
Ganzkörpertraining**

Präventives Ausdauertraining in der Halle

Reaktiv Faszientraining

Fitnessgym mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer

**AlltagsTrainingsProgramm (ATP) - Ganzkörper-
kräftigungsprogramm mit Alltagsbezug**

Diese Gymnastikformen tragen dazu bei, Bewegungsmangel zu reduzieren. Durch verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme wird speziellen gesundheitlichen Risiken vorgebeugt.



Gesundheitssport

Wir wissen durch jahrelange Erfahrung, dass auch nicht zertifizierte Programme der Gesundheit sehr dienlich sind. Viele dieser Angebote fallen in den Bereich "Entspannung"- in der heutigen Zeit des Burn outs, der Depression und vieler Herzerkrankungen stellen diese eine wichtige Präventionsleistung dar. Wir empfehlen deshalb diese Auswahl herzlich gern!

Tai Chi

Qi Gong

Rückengymnastik (diverse Angebote)

Walking / Nordic Walking

Yoga für Erwachsene

Rücken-Balance

Feldenkrais

bodyART

Bleib fit!

Prager Rückentraining

Sanfte Gymnastik

Pilates