

REHA-GYM - unsere Angebote

Herzsport / Herzinsuffizienz

Spezielle Gymnastik für Herzerkrankte mit Anwesenheit eines Arztes (zeitweise)

Lungensport

Spezielle Gymnastik und Entspannungsübungen für Menschen mit Lungenerkrankungen (COPD).

Sport nach Schlaganfall

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

Sport bei Depression

Bewegung, um die Botenstoffe anzukurbeln, die die Stimmungslage positiv beeinflussen.

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... auch im Wasser

Sport bei Fibromyalgie

Sanfte Gymnastik bei chronischen Schmerzen

Sport bei Adipositas

Pulsgesteuertes Herzkreislauftraining (Indoor-Cycling) 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: 12.02.2024

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
 - 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 (FB)	Rücken & Schulter (BG) GYM 1 07:45 - 08:30 (FB) Heidi Hammerschmitt	Lungensport (BG) Saal 3 08:30 - 09:15 Susi Worm (SZ)	Rücken & Schulter (BG) GYM 2 07:45 - 08:30 Martina Lühr (FB)	Rücken (KG) GYM 1 08:45 - 09:30 Martina Lühr (SZ)
Rücken (BG) Saal 2 08:45 - 09:30 Katrin Ramcke (SZ)	Rücken (BG) GYM 1 10:45 - 11:30 Doris Wilckens (FB)	Rücken & Gelenke (KG) GYM 1 12:00 - 12:45 Team (FB)	Rücken (TG) GYM 1 09:45 - 10:30 Ulli Dierfeld (FB)	Gefäßsport (BG) Saal 3 09:00 - 09:45 Susi Worm (SZ)
Lungensport (BG) Saal 2 10:00 - 11:00 Susi Worm (SZ)	Rücken-Senioren (BG) Saal 1 11:45 - 12:30 Team (FB)	Rücken & Gelenke (KG) GYM 1 13:00 - 13:45 Karin Neidenberger (FB)	Rücken (BG) Saal 3 11:30 - 12:15 Katrin Lorenzen (SZ)	Lungensport (BG) Saal 3 10:00 - 10:45 Susi Worm (SZ)
Parkinson (BG) Saal 1 11:00 - 11:45 Steffi Molkenthin (SZ)	Endoprothesen (BG) GYM 1 (FB) 15:00-15:45 Karen Gerloff-Kahlke	Osteoporose (BG) GYM 2 13:30 - 14:15 Ulrike Dierfeld (FB)	Arthrose (BG) GYM 1 11:45 - 12:30 Ulrike Dierfeld (FB)	Rücken & Gelenke (BG) GYM 2 10:45 - 11:30 Martina Lühr (FB)
Rücken (BG) GYM 1 12:00- 12:45 Martina Lühr (FB)	Endoprothesen (BG) GYM 1 (FB) 16:00-16:45 Karen Gerloff-Kahlke	Herzinsuffizienz (KG) GF 14:30 - 15:15 Ulrike Dierfeld (FB)	Lungensport (BG) Saal 3 12:30 - 13:15 Katrin Lorenzen (SZ)	Herzinsuffizienz (KG) GF 13:30 - 14:30 Martina Lühr (FB)
Sanftes Fahrradf. Schlaganfall (BG) Saal 1 12:00 - 12:45 Steffi Molkenthin (SZ)	Rücken sanft (BG) Saal 1 16:00 - 16:45 Moni Schulz (FB)	Krebsnachsorge (BG) Saal 2 15:30- 16:15 Moni Schulz (SZ)	Depression (BG) Saal 1 13:30- 14:15 Steffi Molkenthin (FB)	
Arthrose (BG) GYM 1 14.00-14.45 Doris Wilckens (FB)	Rücken (BG) Saal 1 17:00 - 17:45 Moni Schulz (FB)	Rücken (BG) GYM 1 16:00- 16:45 Ulrike Dierfeld (SZ)	Neurologie (BG) Saal 1 14:30- 15:15 Steffi Molkenthin (FB)	
Feldenkrais (BG) GYM 1 16:00-16:45 Doris Wilckens (FB)	Herzsport (BG) JBS A 18:00 - 18:45 Team	Krebsnachsorge (BG) Saal 2 16:15- 17:00 Moni Schulz (SZ)	Rücken & Gelenke (BG) GYM 2 15:00 - 15:45 Martina Lühr (FB)	
Rücken & Hüfte (KG) FB 16:30 - 17:15 Team (SZ)	Fibromyalgie (BG) Saal 1 18:15-19:15 Doris Wilckens (FB)	Lungensport (BG) out/ Saal 2 17:00- 17:45 Moni Schulz (SZ)	Endoprothesen - Walking (BG) 17:00 - 18:00 Team (FB)	
Lungensport/ Post Covid (BG) Saal 3 17:00 - 17:45 Katrin Lorenzen (SZ)	Adipositas (BG) Saal 1 19:15 - 20:00 Melanie Starke (FB)	Adipositas Jugend (BG) FB 17:30- 18:15 Team (SZ)	Rücken & Gelenke (BG) GYM 3 18:10-18:55 Martina Lühr (FB)	
Rücken & BeBo (BG) GYM 2 20:00 - 20:45 Katrin Ramcke (SZ)	Rücken (BG) GYM 1 20:00 - 20:45 Ralf Müller (FB)		Rücken & Gelenke (BG) GYM 2 19:00 - 19:45 Martina Lühr (FB)	