

REHA-GYM - unsere Angebote

Herzsport

Unter ärztlicher Betreuung wird in drei unterschiedlichen Wattstärken 50, 75, 125 Watt trainiert. Die Stunde findet dienstags von 18.00-19.00 in der Brahms-Halle statt. In einer Kleingruppe gibt es auch mittwochs von 19.00-20.00 eine Übungszeit.

Lungensport

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

Sport nach Schlaganfall

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

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...

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 | 8.00 – 22.30 Uhr |
| Dienstag | 8.00 – 22.30 Uhr |
| Mittwoch | 8.00 – 22.00 Uhr |
| Donnerstag | 8.00 – 22.30 Uhr |
| Freitag | 8.00 – 22.00 Uhr |
| Samstag | 9.00 – 19.00 Uhr |
| Sonntag | 9.00 – 18.00 Uhr |



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

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Donnerstag |
|--|---|--|---|---|
| Rücken & Schulter (BG) GYM 1 07:45 - 08:40 Heidi Hammerschmitt-Klatt (FB) | Rücken & Schulter (BG) GYM 2 07:45 - 08:30 Gabi Melzer (FB) | Lungensport (BG) (outdoor) 08:30 - 09:15 Susi Worm | Rücken & Schulter (BG) Saal 1 07:45 - 08:30 Martina Lühr (FB) | Endprothesen - Walking (BG) 17:30 - 18:30 Doris Wilkens (ab FB) |
| Rücken (BG) Saal 2 09:00 - 09:45 Katrin Ramcke (SZ) | Rücken (BG) GYM 1 10:45 - 11:30 Doris Wilkens (FB) | Rücken & Gelenke (BG) Saal 1 09:45 - 10:30 Doris Wilkens (FB) | Rücken (BG) GYM 1 09:45 - 10:30 Ulli Dierfeld (FB) | Rücken & Gelenke (BG) Saal 1 18:30 & 19:30 Martina Lühr (FB) |
| Lungensport (BG) Saal 2 10:00 - 11:00 Dieter Fischer (SZ) | BeBo & Rücken (BG) Saal 3 10:45 - 11:30 Gesa Machay (FB) | | Rücken & Schulter (BG) Saal 1 10:45 - 11:30 Gesa Machay (FB) | Freitag |
| Parkinson (BG) Saal 3 11:00 - 11:45 Steffi Molkenthin (SZ) | Rücken-Senioren (BG) Saal 1 11:45 - 12:30 Gesa Machay (FB) | Rücken & Gelenke (KG) GYM 1 12:00 - 12:45 Gesa Machay (FB) | Lungensport (BG) Saal 3 11:30 - 12:30 Dieter Fischer (SZ) | Rücken & Faszien (KG) GYM 1 08:45 - 09:30 Martina Lühr (FB) |
| Rücken (BG) GYM 1 12:00 - 12:45 Martina Lühr (FB) | Endprothesen (BG) Saal 3/GYM 1 15.00 & 16.00 Gesa Machay (FB) | Rücken & Gelenke (KG) GYM 1 13:00 - 13:45 Karin Neidenberger (FB) | Rücken & Diabetes (BG) Saal 2 11:30 - 12:15 Katrin Lorenzen (SZ) | Gefäßsport (BG) Saal 3 09:30 - 10:15 Susi Worm (SZ) |
| | Rücken sanft (BG) Saal 1 16:15 - 17:00 Ronja Krohn (FB) | Krebsnachsorge (BG) Saal 3 15:30 - 16:20 Gabi Melzer (SZ) | Arthrose (BG) GYM 1 11:45 - 12:30 Ulrike Dierfeld (FB) | Lungensport (BG) outdoor 10:15 - 11:00 Susi Worm (SZ) |
| Sanftes Fahrradfahren (BG) Saal 1 12:15 - 13:15 Steffi Molkenthin | Rücken (BG) Saal 1 17:00 - 17:45 Ronja Krohn (FB) | Feldenkrais & Rücken (BG) Saal 1 16:00 - 16:45 Ulrike Dierfeld (FB) | Fuß-Knie-Bein (BG) GYM 2 11:45 - 12:40 Gesa Machay (FB) | Beckenboden (BG) GYM 2 10:20 - 11:00 Heidi Hammerschmitt-Klatt (SZ) |
| Arthrose (BG) Saal 3 14.00 & 15.00 Doris Wilkens (FB) | Fibromyalgie (BG) Saal 1 18:30 (je 45min) Doris Wilkens (FB) | | Lungensport (BG) GYM 1 12:30 - 13:30 Katrin Lorenzen (SZ) | Rücken & Gelenke (BG) GYM 1 11:00 - 11:45 Martina Lühr (FB) |
| | Rücken & Gelenke (KG) Saal 1 19:45 - 20:30 Martina Lühr (FB) | Krebsnachsorge (BG) Saal 3 16:30 - 17:30 Gabi Melzer (SZ) | Parkinson (BG) Saal 3 14:30 - 15:15 Steffi Molkenthin (FB) | Adipositas (BG) Saal 1 18:00 - 18:45 Monika Külper (FB) / Karin Neidenberger |
| | Rücken (KG) GYM 1 20:00 - 20:45 Ralf Müller (FB) | Rücken (BG) GYM 3 17:30 - 18:15 Ulrike Dierfeld (FB) | | |