

Patientenschulung

Zu den Sportangeboten bieten wir verschiedene Patientenschulungen in den unterschiedlichsten Bereichen an.

DMP-Patientenschulung bei Koronarer Herzkrankheit / Adipositas

Patientenschulungen werden von der Krankenkasse finanziell unterstützt. In 8 bzw. 10 Einheiten werden Teilnehmer mit koronarer Herzkrankheit und/oder Adipositas sportlich, fachlich und ernährungswissenschaftlich begleitet.

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!



VfL Pinneberg
Geschäftsstelle
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg

Telefon: 04101 55602-0
Telefax: 04101 55602-22
E-Mail: info@vfl-pinneberg.de
www.vfl-pinneberg.de

GESUNDHEITSSPORT



GESUNDHEITSSPORT

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, auch für Jugendliche

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.

Seniorengymnastik

Haltung und Bewegung

Präventives Ausdauertraining

Rückengymnastik / GENIUS Rückentraining

Reaktiv Faszientraining

Fitnessgym mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer

M.O.B.I.L.I.S. light

Walking und mehr

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

Psychomotorik für Kinder

Rückengymnastik (diverse Angebote)

Walking / Nordic Walking

Yoga für Kinder

Yoga für Erwachsene

Rücken-Balance

Feldenkrais

bodyART