

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.

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.

Sport bei neurologischen Problem- stellungen

In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung des Gangbildes. Ergänzend werden Übungen zur Harmonisierung des Nervensystems angeboten.



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

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

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 Martina Lühr (FB)	Lungensport (BG) Saal 2 08:30 - 09:15 Susi Worm (SZ)	Rücken & Schulter (BG) GYM 2 07:45 - 08:30 Martina Lühr (FB)	Endoprothesen - Walking (BG) 17:30 - 18:30 Doris Wilkens (ab FB)
Rücken (BG) Saal 2 09:00 - 10:00 Nursen Turan (SZ)	Rücken (BG) GYM 1 10:45 - 11:30 Doris Wilckens (FB)	Feldenkrais (BG) GYM 2 09:45- 10:30 Doris Wilckens (FB)	Rücken & Schulter (BG) Saal 1 10:45 - 11:30 Gesa Machay (FB)	Rücken & Gelenke (BG) GYM 3 18:30 - 19:15 Martina Lühr (FB)
Lungensport (BG) Saal 2 10:00 - 11:30 Dieter Fischer (SZ)	Rücken-Senioren (BG) Saal 1 11:45 - 12:30 Gesa Machay (FB)	Schlaganfall (BG) Saal 1 10:00 - 11:00 Nursen Turan (SZ)	Lungensport (BG) Saal 3 11:30 - 13:00 Dieter Fischer (SZ)	Freitag
Parkinson (BG) Saal 1 11:00 - 12:00 Steffi Molkenthin(sz)		Rücken & Gelenke (KG) GYM 1 12:00 - 12:55 Gesa Machay (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 (BG) GYM 1 11:45 - 12:30 Martina Lühr (FB)	Diabetes (BG) GYM 1 15:00 - 16:00 Mike Sen Gupta (FB)	Rücken & Gelenke (KG) GYM 1 13:30 - 14:15 Nursen Turan (FB)	Arthrose (BG) GYM 1 11:45 - 12:30 Ulrike Dierfeld (FB)	Rücken & Faszien (KG) GYM 1 09:45 - 10:40 Martina Lühr (FB)
	Endoprothesen (BG) GYM 1 16:00 - 16:55 Gesa Machay (FB)	Feldenkrais & Rücken (BG) GYM 1 16:00 - 16:45 Ulrike Dierfeld (FB)	Fuß-Knie-Bein (BG) GYM 2 11:45 - 12:40 Gesa Machay (FB)	Beckenboden-GYM (BG) GYM 2 10:00 - 10:45 Heidi Hammerschmitt-Klatt
Sanftes Fahrradfahren (BG) Saal 1 12:15 - 13:15 Steffi Molkenthin	Rücken sanft (BG) Saal 1 16:15 - 17:00 Nursen Turan (FB)	Krebsnachsorge (BG) Saal 2 15:30- 16:20 Gabi Melzer (SZ)	Lungensport (BG) Saal 2 12:30 - 13:30 Katrin Lorenzen (SZ)	Rücken & Gelenke (KG) GYM 2 11:00 - 11:45 Martina Lühr (FB)
Arthrose (BG) GYM 1 16:00 - 16:55 Doris Wilkens (FB)	Rücken (BG) Saal 1 17:00 - 17:45 Nursen Turan (FB)	Rücken (BG) GYM 3 16:00 - 16:45 Doris Wilkens (FB)	Rücken & Diabetes (BG) GYM 3 17:30 - 18:30 Martina Lühr (FB)	
	Fibromyalgie (BG) GYM 3 18:45 - 19:45 Doris Wilckens (FB)	Krebsnachsorge (BG) Saal 2 16:30- 17:30 Gabi Melzer (SZ)	Adipositas JUGEND (BG) GYM 1 Do 15:00-16:00 Mike Sen Gupta (FB)	Samstag
	Rücken & Gelenke (KG) GYM 3 19:45 - 20:30 Martina Lühr (FB)	Osteoporose & Knie (BG) GYM 3 17:00 - 17:55 Ulrike Dierfeld (FB)	Parkinson (BG) GYM 1 16:10- 16:55 Steffi Molkenthin(FB)	Adipositas (BG) Saal 1 10:00 - 10:45 Nursen Turan (FB)