

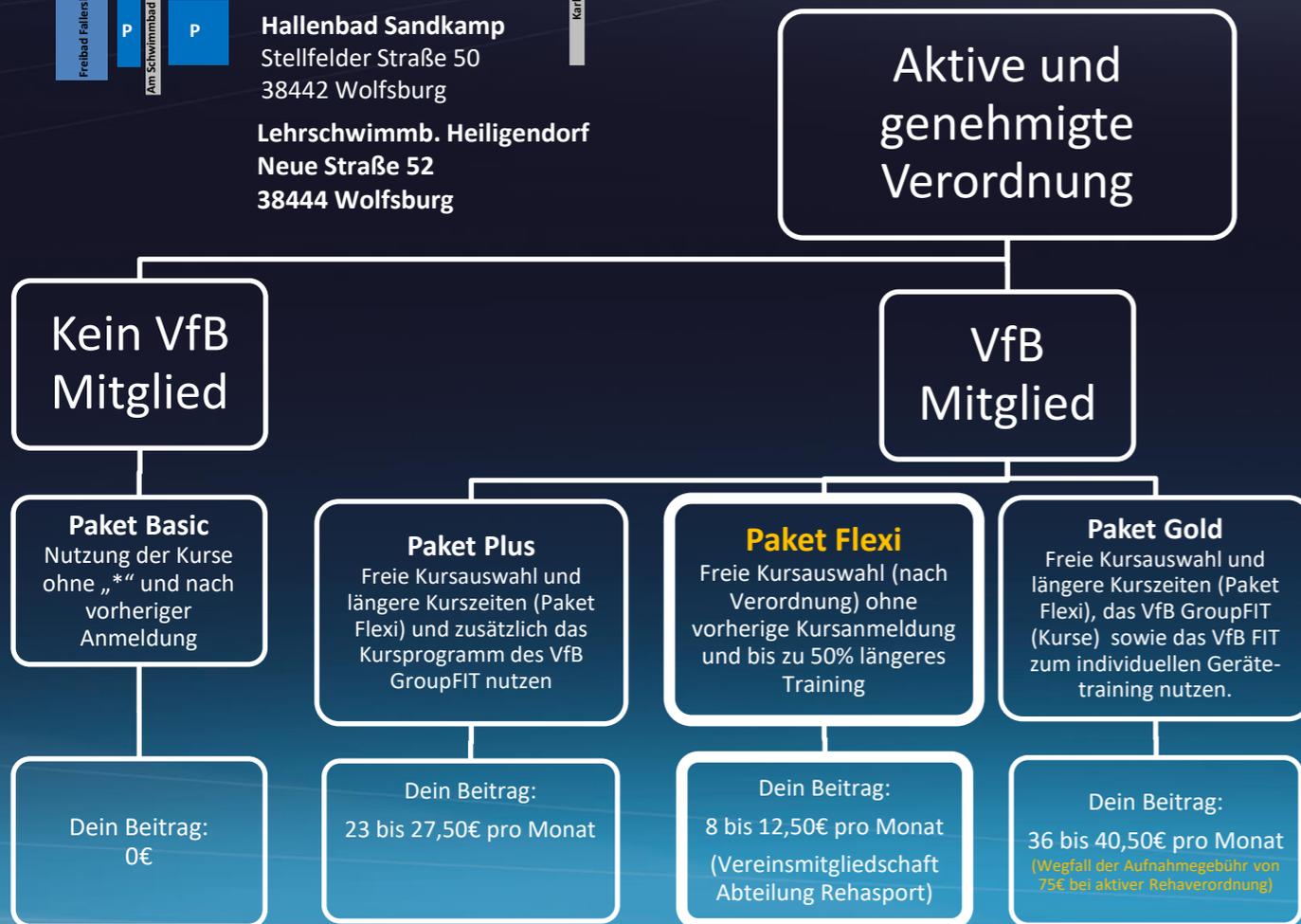
Wo sind wir zu finden:



Gesund in die Zukunft

Rehasport, Funktionstraining, Wassergymnastik, Herzsport, Onkofit – mit Verordnung des Arztes

Möglichkeiten beim VfB Fallersleben



Dein Kontakt

Informationen und Kursplan

Rabea Kistner:
0162 - 3958229
E-Mail: rehasport@vfb-fallersleben.de
www.vfb-fallersleben.de
Rehasport & Funktionstraining



Anmeldung für einen Beratungstermin:
VfB FIT
Tel: 05362 - 50 12 99



Gültig ab 14. Juni 2021

Bei Abwesenheit von länger als 6 Wochen bitte beim Reha-Team (s. Rückseite) melden.

Funktionstraining

Trockengymnastik innerhalb einer Gruppe mit ergotherapeutischen- und krankengymnastischen Übungen. Gezieltes Stärken und verbessern der Gelenke, Muskeln, Sehnen sowie Koordination und Reaktion

Rehasport

Trockengymnastik innerhalb einer Gruppe mit sportlichen Übungen und Inhalten. Ganzheitliche Wiederherstellung und Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit und Belastbarkeit

Wassergymnastik

Funktionstraining und Rehasport im Wasser (auch für Nichtschwimmer). Schmerzfreies Bewegen durch gelenkschonendes Training im Wasser

Herzsport

Unter kardiologischer Aufsicht eines Arztes und einem qualifizierten Übungsleiter, werden gymnastische Übungen und Bewegungsspiele innerhalb einer Gruppe durchgeführt.

Onkofit

Gymnastik innerhalb einer Gruppe für Personen die sich aktuell in der Chemo- oder Strahlentherapie befinden.

COVID-19 Kurs

Nach einer COVID-19 Erkrankung können unterschiedliche Folge- und Langzeitsymptome auftreten. Im Vordergrund steht hier der gemeinsame Erfahrungsaustausch. Ziel des Kurses ist das Wiedererlangen der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Verordnung beendet?

Wir bieten auch andere Gesundheitskurse ohne Verordnung an Infos unter 0157-55432599

Montag

10:00 bis 11:00 Uhr
Rehasport*
VfB Spirit/Outdoor

11:00 bis 12:00 Uhr
Rehasport*
VfB Spirit/Outdoor

12:00 bis 12:45 Uhr
Rehasport
VfB Spirit/Outdoor

14:00 bis 15:00 Uhr
Herzsport
Karl Wilhelm Halle

16:00 bis 17:00 Uhr
Rehasport*
VfB Spirit/Outdoor

18:00 bis 18:45 Uhr
Funktionstraining*
VfB Spirit/Outdoor

Dienstag

8:15 bis 9:00 Uhr
Funktionstraining*
VfB Spirit/Outdoor

9:15 bis 10:00 Uhr
Funktionstraining*
VfB Spirit/Outdoor

9:45 bis 10:30 Uhr
Onkofit
Anfänger und Fortgeschrittene
Karl Wilhelm Halle/Outdoor

11:00 bis 11:30 Uhr
Funktionstraining
VfB Spirit/Outdoor

11:45 bis 12:30 Uhr
Rehasport
VfB Spirit/Outdoor

18:30 bis 19:00 Uhr +
19:00 bis 19:30 Uhr
Wassergymnastik
Funktionstraining*
Hallenbad Sandkamp

19:30 bis 20:15 Uhr +
20:15 bis 21:00 Uhr +
21:00 bis 21:45 Uhr
Wassergymnastik
Rehasport
Hallenbad Sandkamp

Mittwoch

11:30 bis 12:15 Uhr
Rehasport
VfB Spirit/Outdoor

12:15 bis 13:00 Uhr
Hockergymnastik
VfB Spirit

16:15 bis 17:00 Uhr
Funktionstraining*
VfB Energy

17:00 bis 18:00 Uhr
Rehasport*
VfB Energy

16:30 bis 17:15 Uhr
Funktionstraining*
VfB Spirit/Outdoor

17:15 bis 18:00 Uhr
Funktionstraining*
VfB Spirit/Outdoor

18:00 bis 19:00 Uhr
Rehasport*
Outdoor

Mit * gekennzeichnete Kurse erfordern eine Vereinsmitgliedschaft

Donnerstag

8:15 bis 9:00 Uhr
Funktionstraining*
VfB Spirit

9:15 bis 10:00 Uhr
Funktionstraining*
VfB Spirit

10:15 bis 11:15 Uhr
Rehasport*
VfB Spirit

11:15 bis 12:00 Uhr
Rehasport
VfB Spirit

12:00 bis 12:30 Uhr
Funktionstraining
VfB Spirit

14:00 bis 15:00 Uhr
Herzsport
Karl Wilhelm Halle

15:00 bis 15:45 Uhr
COVID-19 Kurs

16:15 bis 17:00 Uhr
Funktionstraining*
VfB Spirit/Outdoor

17:00 bis 18:00 Uhr
Rehasport*
VfB Spirit/Outdoor

Freitag

11:15 bis 12:00 Uhr
Rehasport
VfB Spirit/Outdoor

12:00 bis 12:30 Uhr
Funktionstraining
VfB Spirit/Outdoor

12:30 bis 13:15 Uhr
Rehasport
VfB Spirit/Outdoor

14:00 bis 14:45 Uhr
Wassergymnastik
Rehasport
Lehrschwimmbecken Heiligendorf