

Unser Reha-Programm



Herzsport

| | | | |
|----------|---------------|----------------------|-----------------|
| Mittwoch | 17.45 - 18.45 | Turnhalle Kreideberg | Alexandra Baden |
| | 18.45 - 19.45 | Turnhalle Kreideberg | Alexandra Baden |

Gefäßtraining

| | | | |
|---------|---------------|------------|--------------|
| Freitag | 09.15 - 10.15 | Studioraum | Maike Krüger |
|---------|---------------|------------|--------------|

Nachsorge bei Brustkrebs

| | | | |
|--------|---------------|------------------------|----------------|
| Montag | 15.00 - 16.00 | Sportzentrum Sültenweg | Renate Martens |
| | 16.00 - 17.00 | Sportzentrum Sültenweg | Renate Martens |

Walken (ab 10.04.2018)

| | | | |
|----------|---------------|----------------|----------------|
| Dienstag | 17.15 - 18.15 | Terrasse Vital | Andrea Griebel |
|----------|---------------|----------------|----------------|

Hocker - Gymnastik

| | | | |
|----------|---------------|------------------------|----------------|
| Mittwoch | 16.00 - 17.00 | Sportzentrum Sültenweg | Renate Martens |
|----------|---------------|------------------------|----------------|

Gymnastik (Orthopädie)

| | | | |
|---------------|---------------|------------------------|------------------------|
| Montag | 11.00 - 12.00 | Studioraum | Andrea Griebel |
| | 12.00 - 13.00 | Studioraum | Andrea Griebel |
| | 14.00 - 15.00 | Sportzentrum Sültenweg | Renate Martens |
| | 20.00 - 21.00 | Sportzentrum Sültenweg | Katrin Pope |
| Dienstag | 16.15 - 17.15 | Studioraum | Andrea Griebel |
| Mittwoch | 09.00 - 10.00 | Sportzentrum Sültenweg | Andrea Griebel |
| | 10.45 - 11.45 | Studioraum | Maike Krüger |
| | 17.00 - 18.00 | Studioraum | Regina Schröder |
| | 18.00 - 19.00 | Studioraum | Regina Schröder |
| | 20.15 - 21.15 | Sportzentrum Sültenweg | Katrin Pope |
| | Donnerstag | 10.45 - 11.45 | Sportzentrum Sültenweg |
| 11.00 - 12.00 | | Studioraum | Angela Haase |
| 12.00 - 13.00 | | Studioraum | Angela Haase |
| 16.00 - 17.00 | | Studioraum | Andrea Griebel |
| 17.00 - 18.00 | | Studioraum | Andrea Griebel |
| Freitag | 10.15 - 11.15 | Studioraum | Maike Krüger |
| | 11.15 - 12.15 | Studioraum | Maike Krüger |

Wassergymnastik (mit Warteliste)

| | | | |
|------------|--|------------|----------------------|
| Montag | | Oedeme Bad | Kerstin Zeus-Dittmer |
| Mittwoch | | Oedeme Bad | Stefan Wissinger |
| Donnerstag | | Oedeme Bad | Stefan Wissinger |
| Freitag | | Oedeme Bad | Stefan Wissinger |

Herzlich willkommen beim VfL Lüneburg e. V.



Sehr geehrte Sportler,

- Sie haben eine Verordnung von Ihrem Arzt erhalten. Diese ist nur gültig mit **Stempel und Unterschrift von Arzt und Krankenkasse**.
- Die **Kosten** für die Teilnahme am Reha-Sport **trägt Ihre Krankenkasse**. Haben Sie Interesse an weiteren Gesundheitsangeboten des VfL, so können Sie Mitglied werden und das gesamte Angebot des Vereins nutzen.
- Um Sie einer entsprechenden Reha-Gruppe zuzuordnen, die Ihrer Diagnose und Ihrem Zeitplan entspricht, werden Sie mit Ihrer Verordnung im Vital-Studio des VfL zu folgenden Zeiten vorstellig:

Montag bis Freitag 08.30 – 12.30 Uhr

Montag und Dienstag 17.00 - 21.00 Uhr

Telefon 0 41 31 / 74 90 - 30

- Nach Zuordnung starten Sie mit entsprechender Sportbekleidung,-schuhen, Handtuch, Getränk in Ihrer Gruppe und nehmen wöchentlich teil.
- Eine **Kopie** der Verordnung händigen Sie der Sportlehrkraft aus (das Original bleibt zur Abrechnung im Vital-Studio). Jede Teilnahme bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift.
- **Die Teilnahme am Reha-Sport außerhalb des verordneten Zeitraums oder häufiger als verordnet, stellen wir Ihnen gegebenenfalls in Rechnung!**
- Nach Ablauf der Verordnung haben Sie die Möglichkeit, dem VfL beizutreten, um Ihrer Gesundheit weiterhin Gutes zu tun.

• **Adressen der Sportstätten:**

| | | | |
|------------------------|--------------------|----------------|----------------|
| Turnhalle Kreideberg | Ostpreußenring 125 | Studioraum | Am Grasweg 27 |
| | | Seminarraum | Am Grasweg 27 |
| Sportzentrum Sültenweg | Sültenweg 20 | Terrasse Vital | Am Grasweg 27 |
| Halle 5 Oedeme | Oedemer Weg 77 | Oedeme Bad | Oedemer Weg 94 |

Wir wünschen viel Spaß und noch mehr Erfolg!

Ihr Reha-Team vom VfL Lüneburg e.V.

Unser Reha-Programm



Herzsport

| | | | |
|----------|---------------|----------------------|-----------------|
| Mittwoch | 17.45 - 18.45 | Turnhalle Kreideberg | Alexandra Baden |
| | 18.45 - 19.45 | Turnhalle Kreideberg | Alexandra Baden |

Gefäßtraining

| | | | |
|---------|---------------|------------|--------------|
| Freitag | 09.15 - 10.15 | Studioraum | Meike Krüger |
|---------|---------------|------------|--------------|

Nachsorge bei Brustkrebs

| | | | |
|--------|---------------|------------------------|----------------|
| Montag | 15.00 - 16.00 | Sportzentrum Sültenweg | Renate Martens |
| | 16.00 - 17.00 | Sportzentrum Sültenweg | Renate Martens |

Walken (ab 10.04.2018)

| | | | |
|----------|---------------|----------------|----------------|
| Dienstag | 17.15 - 18.15 | Terrasse Vital | Andrea Griebel |
|----------|---------------|----------------|----------------|

Hocker - Gymnastik

| | | | |
|----------|---------------|------------------------|----------------|
| Mittwoch | 16.00 - 17.00 | Sportzentrum Sültenweg | Renate Martens |
|----------|---------------|------------------------|----------------|

Gymnastik (Orthopädie)

| | | | |
|------------|---------------|------------------------|---------------------|
| Montag | 11.00 - 12.00 | Studioraum | Andrea Griebel |
| | 12.00 - 13.00 | Studioraum | Andrea Griebel |
| | 14.00 - 15.00 | Sportzentrum Sültenweg | Renate Martens |
| | 19.00 - 20.00 | Halle 5 Oedeme | Sabine Knochenhauer |
| | 20.00 - 21.00 | Sportzentrum Sültenweg | Katrin Pope |
| Dienstag | 16.15 - 17.15 | Studioraum | Stefan Wissinger |
| Mittwoch | 09.00 - 10.00 | Sportzentrum Sültenweg | Andrea Griebel |
| | 10.45 - 11.45 | Studioraum | Meike Krüger |
| | 17.00 - 18.00 | Studioraum | Regina Schröder |
| | 18.00 - 19.00 | Studioraum | Regina Schröder |
| | 20.15 - 21.15 | Sportzentrum Sültenweg | Katrin Pope |
| Donnerstag | 10.45 - 11.45 | Sportzentrum Sültenweg | Nicole Ammann |
| | 11.00 - 12.00 | Studioraum | Angela Haase |
| | 12.00 - 13.00 | Studioraum | Angela Haase |
| | 16.00 - 17.00 | Studioraum | Andrea Griebel |
| | 17.00 - 18.00 | Studioraum | Andrea Griebel |
| Freitag | 10.15 - 11.15 | Studioraum | Meike Krüger |
| | 11.15 - 12.15 | Studioraum | Meike Krüger |

Wassergymnastik (mit Warteliste)

| | | | |
|------------|--|------------|----------------------|
| Montag | | Oedeme Bad | Kerstin Zeus-Dittmer |
| Mittwoch | | Oedeme Bad | Stefan Wissinger |
| Donnerstag | | Oedeme Bad | Stefan Wissinger |
| Freitag | | Oedeme Bad | Stefan Wissinger |

Herzlich willkommen beim VfL Lüneburg e. V.



Sehr geehrte Sportler,

- Sie haben eine Verordnung von Ihrem Arzt erhalten. Diese ist nur gültig mit **Stempel und Unterschrift von Arzt und Krankenkasse**.
- Die **Kosten** für die Teilnahme am Reha-Sport **trägt Ihre Krankenkasse**. Haben Sie Interesse an weiteren Gesundheitsangeboten des VfL, so können Sie Mitglied werden und das gesamte Angebot des Vereins nutzen.
- Um Sie einer entsprechenden Reha-Gruppe zuzuordnen, die Ihrer Diagnose und Ihrem Zeitplan entspricht, werden Sie mit Ihrer Verordnung im Vital-Studio des VfL zu folgenden Zeiten vorstellig:

Montag bis Freitag 08.30 – 12.30 Uhr

Montag und Dienstag 17.00 - 21.00 Uhr

Telefon 0 41 31 / 74 90 - 30

- Nach Zuordnung starten Sie mit entsprechender Sportbekleidung,-schuhen, Handtuch, Getränk in Ihrer Gruppe und nehmen wöchentlich teil.
- Eine **Kopie** der Verordnung händigen Sie der Sportlehrkraft aus (das Original bleibt zur Abrechnung im Vital-Studio). Jede Teilnahme bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift.
- **Die Teilnahme am Reha-Sport außerhalb des verordneten Zeitraums oder häufiger als verordnet, stellen wir Ihnen gegebenenfalls in Rechnung!**
- Nach Ablauf der Verordnung haben Sie die Möglichkeit, dem VfL beizutreten, um Ihrer Gesundheit weiterhin Gutes zu tun.

Turnhalle Kreideberg Ostpreußenring 125

Sportzentrum Sültenweg Sültenweg 20

Halle 5 Oedeme Oedemer Weg 77

Studioraum Am Grasweg 27

Seminarraum Am Grasweg 27

Terrasse Vital Am Grasweg 27

Oedeme Bad Oedemer Weg 94

Wir wünschen viel Spaß und noch mehr Erfolg!

Ihr Reha-Team vom VfL Lüneburg e.V.