

Unser Reha-Programm



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 bis Donnerstag 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.
- Das **Original** Ihrer Verordnung geben Sie zu den oben genannten Zeiten im Vital-Studio oder zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle ab. Eine Kopie händigen Sie der Sportlehrkraft aus. Jede Teilnahme bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift.
- Wenn der Reha-Sport nicht spätestens 3 Monate nach Ausstellung der Kostenübernahme begonnen wird, verliert die Verordnung Ihre Gültigkeit. Ein unbegründetes Aussetzen des Reha-Sports von länger als 6 Wochen führt ebenfalls zur Ungültigkeit der Verordnung laut Kostenträger.
- **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 |
| Sportzentrum Sültenweg | Sültenweg 20 | Seminarraum | Am Grasweg 27 |
| Halle 5 Oedeme | Oedemer Weg 77 | Terrasse Vital | Am Grasweg 27 |
| Oedeme Bad | Oedemer Weg 94 | | |

Unser Reha-Programm



Herzsport

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

Gefäßtraining

| | | |
|---------|--------------------------|--|
| Freitag | 10.00 – 11.00 Studioraum | Maike Krüger (ab 01.02.2019) |
|---------|--------------------------|--|

Nachsorge bei Brustkrebs

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

Hocker – Gymnastik

| | | |
|----------|--------------------------------------|--|
| Mittwoch | 10.00 - 11.00 Studioraum | Maike Krüger (ab 16.01.2019) |
| | 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 |
| | 18.45 – 19.45 Sportzentrum Sültenweg | Angela Ruland (Neu) |
| | 20.00 - 21.00 Sportzentrum Sültenweg | Katrin Pope |
| Dienstag | 11.00 - 12.00 Sportzentrum Sültenweg | Sabine Knochenhauer |
| | 17.15 - 18.15 Studioraum | Andrea Griebel |
| Mittwoch | 09.00 - 10.00 Sportzentrum Sültenweg | Andrea Griebel |
| | 16.30 - 17.30 Studioraum | Regina Schröder |
| | 17.30 - 18.30 Studioraum | Regina Schröder |
| | 18.30 - 19.30 Studioraum | Regina Schröder |
| | 20.15 - 21.15 Sportzentrum Sültenweg | Katrin Pope |
| Donnerstag | 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 | 09.00 – 10.00 Studioraum | Maike Krüger (ab 01.02.2019) |
| | 11.00 – 12.00 Studioraum | Maike Krüger (ab 01.02.2019) |

Wassergymnastik (mit Warteliste)

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