

Trivital-Fitnesstraining

Jeder sollte etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Bei der „Jedermann“-Gruppe steht die Vielseitigkeit im Vordergrund:

Herz-/Kreislauftraining, funktionelles Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Turnen an Geräten, Spiele mit und ohne Ball, Entspannung und vieles mehr sind Basis für Spaß bei der Bewegung.

Willkommen sind alle, die sich fit machen oder fit halten wollen

Trivital-Fitnesstraining

alle	Do	20:00	-	22:00	Sporthalle Einsiedlerbach
------	----	-------	---	-------	------------------------------

Weitere Trainingsangebote

Yoga (Kursssystem)

Jutta Zwillus	☎	juttazwillus@web.de
Männer u. Frauen	Di	18:20 - 19:20 VfL-Heim / OG

Gymnastik und Spiele für Ältere

Frauen (60+)	Do	10:15	-	11:15	VfL-Heim / OG
Männer u. Frauen (50+)	Do	19:30	-	20:30	Sporthalle Schiller- Gymnasium (alt)

Fitness, Gymnastik und mehr

Frauen u. Jugendliche	Mo	20:30	-	21:30	SH Hohes Feld
	Mo	18:45	-	19:45	SH Schiller- Gymnasium (alt)
	Mi	18:30	-	19:30	SH Wilhelm Rabe Schule

Sportabzeichen für Jedermann

Werner Berlips	☎	(0 51 51) 60 51 45			
Abnahme und Training (01.04. – 30.09.)	Mi	17:00	-	20:00	VfL-Sportplatz



Anschrift

VfL Hameln von 1849 e.V.

Fahlte 4-6
31787 Hameln



(0 51 51) 92 43 33

Geschäftszeiten=> Mo 16-18 Di 10-12,
Do 10-12, Fr 16-18



info@vfl-hamelnde



www.vfl-hamelnde



**Ihr Partner
für gesunden Sport
und
aktive Lebensgestaltung**

Unsere Angebote für Sie

- Rehasport
- Seniorensport
- Funktionstraining
- Ambulante Herzgruppe
- Fitness am Gerät
- Therapiesport
- Fitnesport





Ambulante Herzgruppe ...hab' ein Auge auf dein Herz

Nach schwerer Krankheit zu erfahren,
dass man leistungsfähiger ist,
dass man mit Spiel- und Bewegungsformen konfrontiert wird, die einen im Alltag Sicherheit geben,
dass man Lebensqualität zurückgewinnt und das auch zu schätzen weiß
Dieses alles ist Inhalt und Ziel unserer Herzsportgruppe.

Spiele und gymnastische Übungen werden gezielt für ein dosiertes Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauertraining eingesetzt.

Zum Bewegungsteam gehören:
Ärzte der Praxis am Posthof sowie
die Dipl.- Sportlehrer Dr. Juri Sokolski, Maria Sokolski, Gerhard Schramm, Uwe Petersen

Ambulante Herzgruppe (mit ärztlicher Verordnung)

Gerd Schramm Tel. (0 51 51) 22 43 6

2x Übungsgruppe 1x Trainingsgruppe	Mo	18:00	-	19:00	Sporthalle Schiller- Gymnasium
1x Übungsgruppe 1x Trainingsgruppe	Mo	19:00	-	20:00	Sporthalle Schiller- Gymnasium
1x Übungsgruppe Herzinsuffizienz	Di	19:00	-	20:00	Sporthalle Basbergschule

Durch funktionelles Kräftigen, Dehnen und dosiertes Ausdauertraining wird dem Bewegungsmangel, einem der Hauptgründe für die Entstehung von Diabetes Typ 2 entgegengewirkt.

Diabetessportgruppe

Männer u. Frauen	Do	18:00	-	19:00	VfL-Heim Kardioraum / UG Gym-Raum / OG
------------------	----	-------	---	-------	--

Betreuung:
Dr. Rojczyk, Dipl.-Sportlehrer Uwe Petersen

Therapie-, Fitness- und Kardioraum

VfL Heim	Mo	10:00	-	11:00	Mo	17:30	-	19:00
	Di	10:00	-	12:00	Di	18:00	-	20:00
	Mi	09:00	-	10:30	Mi	18:30	-	19:35
	Mi	17:00	-	18:00				
	Do	09:00	-	11:00	Do	16:50	-	17:50
	Do	19:00	-	20:00				
	Fr	09:15	-	10:15	Fr	17:45	-	18:45

Die im VfL-Heim eingerichteten Fitness- und Therapieräume sind zu einem wichtigen Angebot im Gesundheitssport des Vereins geworden. Nicht- und Mitglieder haben hier die Möglichkeit mit individueller Betreuung ein gezieltes Kraft- und Ausdauertraining zu absolvieren.

Dabei reicht die Altersspanne der Nutzer vom Jugendlichen bis zum 80-Jährigen. Erfreulich ist, dass immer mehr ältere Menschen die Vorteile dieses Angebots schätzen und unsere Angebote intensiv nutzen. Allerdings empfehlen wir vor der Aufnahme den Dialog mit dem Hausarzt um Überbeanspruchung von vornherein auszuschließen.

Bleibt gesund, euer VfL Gesundheitssportteam!

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Diese spezielle Gymnastikform zur Kräftigung der Muskulatur rund um den Stützapparat und zur Haltungsschulung durch Mobilitäts- und Entspannungsübungen hilft zur Vorbeugung von Rückenleiden und fördert das allgemeine Wohlbefinden

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Männer u. Frauen	Mo	10:15	-	11:15	VfL Heim / OG
Frauen	Di	10:00	-	11:00	VfL Heim / OG
Männer u. Frauen	Mi	09:00	-	10:00	VfL Heim / OG
Männer u. Frauen	Mi	10:05	-	11:05	VfL Heim / OG
Männer u. Frauen	Mi	17:15	-	18:00	VfL Heim / OG
Männer u. Frauen	Do	09:00	-	10:00	VfL Heim / OG

Funktionstraining und Rehasport bei Wirbelsäulenerkrankungen

Dieses Angebot richtet sich an Personen mit Wirbelsäulenerkrankung (z.B. Bandscheibe, HW-, BW-, LW-Syndrome). Unter fachlich qualifizierter Aufsicht erhalten Sie Anleitungen und Übungen zu rückengerechtem Verhalten, muskulärem Aufbau sowie zu Dehnung und Entspannung.

Ziel ist es den Umgang mit der Erkrankung zu verbessern und deren Auswirkungen zu mildern. Die Nutzung von Hilfsmittel wie Pezzi-Ball, Hocker, Sitzkissen, Thera-Band und Musik machen das Üben abwechslungsreich und attraktiv.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung!



**Mein Verein ...
...da bin ich aktiv!**

Funktionstraining und Rehasport (ärztl. Verordnung)

Funktionstraining	Mo	09:15	-	10:00	VfL Heim / OG
Rehasport	Mo	16:45	-	17:30	VfL Heim / OG
Funktionstraining	Di	09:00	-	09:45	VfL Heim / OG
Rehasport	Di	17:30	-	18:15	VfL Heim / OG
Funktionstraining	Di	18:00	-	18:45	SH Basbergschule
Funktionstraining	Mi	09:00	-	09:45	VfL Heim / UG
Funktionstraining	Mi	11:05	-	11:50	VfL Heim / UG
Rehasport	Mi	16:15	-	17:00	VfL Heim / OG
Funktionstraining	Mi	17:45	-	18:30	VfL Heim / UG
Rehasport	Do	16:50	-	17:35	VfL Heim / UG
Rehasport	Do	19:00	-	19:45	VfL Heim / UG
Funktionstr. Gr. 1	Fr	16:00	-	16:45	VfL Heim / UG
Funktionstr. Gr. 1	Fr	16:50	-	17:35	VfL Heim / UG