



VfL Berghausen Gimborn 1949 e.V. Vereinsregister AG Köln VR 600431 / Umsatzsteuer-Nummer 212/5827/0451
www.vflberghausen.de vertreten durch den Vorstand:
Vorsitzender: Jörg Jansen, Gartenstr. 12, 51647 GM-Berghausen jansen@gdp-koeln.de / Tel.: 02266-3850; 0172-4235886
Abteilungsleiterin Gesund & Fit: Petra Nentwich, Gartenstr. 12, 51647 GM-Berghausen petranentwich@gmx.net / Tel.: 02266-3850
Bankverbindung Gesund & Fit: Volksbank Berg, IBAN DE 82 3706 9125 0114 4240 13

Berghausen, im April 2026

Rehabilitations-Sport im VfL

Wir bieten Ihnen

- in unserer Abteilung Gesund & Fit
- **unterschiedliche Reha-Sport-(Kurs)-Angebote (siehe Rückseite)**
- für verschiedene gesundheitliche Probleme/Schwerpunkte
- mit oder ohne ärztliche Verordnung
- für unterschiedliche Ziel-/Altersgruppen
- in jeder Woche an unterschiedlichen Tagen und Uhrzeiten
- natürlich durch ausgebildete und qualifizierte Übungsleiter/innen!

sowohl in der

Mehrzweckhalle oder im DorfGemeinschaftsraum

DorfZENTRUM, Espenweg 10, 51647 GM-Berghausen als auch
im **Health-Center-Oberberg** (Sarah Eberz), Bismarkstr.1, 51789 Lindlar

Haben Sie Interesse an unserem Rehabilitations-Sport-, an unserem weiteren Sport- bzw. Vereinsangebot oder an unserem Sportverein, haben Sie Fragen, benötigen Sie weitere Informationen dann wenden Sie sich gerne per Mail oder telefonisch an unsere:

VfL-Geschäftsstelle für Reha-Sport

Yvonne Franzen

Telefon: 01575-6213297

rehasport@vflberghausen.de

Bitte beachten Sie unsere telefonischen Bürozeiten:

Mittwoch: 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Unser aktuelles Rehabilitations-(Reha-)Sport-Angebot

| Wochentag | Uhrzeit | Angebot / Übungsleiter/in | Ort |
|------------|---------------------|--|-------------------------------------|
| Montag | 10.30 bis 11.15 Uhr | Reha-Sport „Bodenlos“ Yvonne Franzen (mit Verordnung) | Mehrzweckhalle Berghausen |
| Montag | 20.00 bis 21.00 Uhr | Reha-Sport „Rücken-Fit“ Sarah Eberz (mit/ohne Verordnung) | Mehrzweckhalle Berghausen |
| Mittwoch | 10.00 bis 10.45 Uhr | Reha-Sport „Schulter“ Sarah Eberz (mit Verordnung) | Health Center Oberberg Lindlar |
| Mittwoch | 17.15 bis 18.15 Uhr | „Entstauungs-Gymnastik“ Andrea Luhnau (mit Verordnung) | Mehrzweckhalle Berghausen |
| Mittwoch | 17.45 bis 18.30 Uhr | Reha-Sport (gemischte Gruppe) Yvonne Franzen (mit Verordnung) | DorfGemeinschaftsraum Berghausen |
| Donnerstag | 09.00 bis 09.45 Uhr | Reha-Sport „Rücken“ Sarah Eberz (mit Verordnung) | Health Center Oberberg Lindlar |
| Freitag | 09.00 bis 09.45 Uhr | Reha-Sport „Hüfte, Knie“ Sarah Eberz (mit Verordnung) | Health Center Oberberg Lindlar |
| Freitag | 10.00 bis 10.45 Uhr | Reha-Sport „Mattenfrei“ Sarah Eberz (mit Verordnung) | Health Center Oberberg Lindlar |

Unser aktuelles (weiteres passendes) Aufbau-Sport-Angebot

| Wochentag | Uhrzeit | Angebot / Übungsleiter/in | Ort |
|------------|---------------------|---|-------------------------------------|
| Dienstag | 14.30 bis 15.30 Uhr | „Fit & Aktiv im Alter“ Martina Düster, Ute Langusch | Mehrzweckhalle Berghausen |
| Dienstag | 17.30 bis 18.30 Uhr | „Arthrose-Sport“ Andrea Luhnau | DorfGemeinschaftsraum Berghausen |
| Dienstag | 19.30 bis 21.00 Uhr | Selbsthilfegruppe „Lip-Lymph- Oberberg“, Andrea Luhnau | DorfGemeinschaftsraum Berghausen |
| Dienstag | 20.00 bis 21.30 Uhr | „Fussball-Tennis“ Jürgen Raupach | Mehrzweckhalle Berghausen |
| Mittwoch | 18.45 bis 20.15 Uhr | Yoga Gabi Alefelder | DorfGemeinschaftsraum Berghausen |
| Donnerstag | 17.30 bis 18.30 Uhr | Alter in Bewegung (Männer) Wolfgang Ronies | DorfGemeinschaftsraum Berghausen |
| Donnerstag | 19.00 bis 20.30 Uhr | „Ladies Fit“ Michaela Rudzicka | DorfGemeinschaftsraum Berghausen |

Bitte beachten Sie, dass sich dieses Angebot ändern kann, die Kurse bereits voll sind oder diese Liste nicht alle aktuellen Angebote enthält.

Zudem wollen wir unser Angebot und unsere Kurse passend für Sie auswählen!

Deshalb ist eine Teilnahme nur nach vorheriger Beratung und Rücksprache mit unserer „Geschäftsstelle für Reha-Sport“ (siehe Seite 1) möglich.

Hier können Sie auch alle Formalitäten im Zusammenhang mit ärztlichen Verordnungen, Abrechnungen mit Krankenkasse oder sonstige Fragen klären.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen alles Gute!

VfL-Mitglied der Sport-Koop-HüBeGe

VfL-Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!

