

KEINE STUNDE, DIE MAN MIT SPORT  
VERBRINGT, IST VERLOREN.

(Winston Churchill)

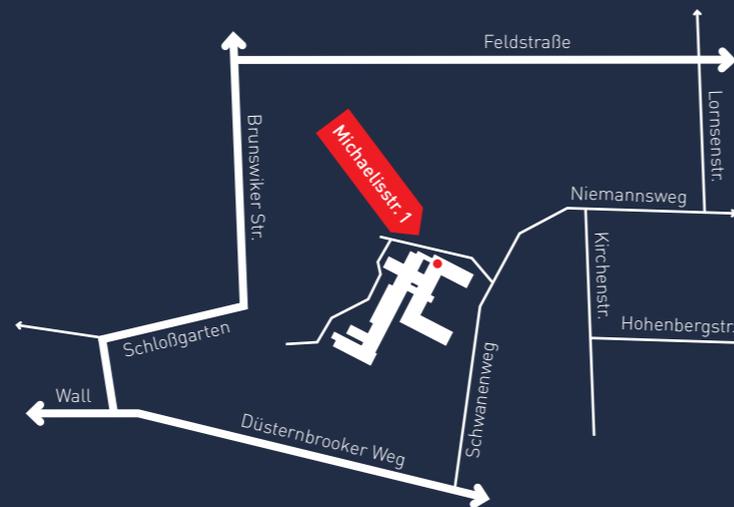
Der Verein für Gesundheit und  
Rehabilitationssport am UKSH e.V.  
bietet ein gesundheitsorientiertes,  
angeleitetes Sportangebot, das  
neben einer Gruppengymnastik in  
Form von Rehasport, ein Fitness-  
und Gesundheitstraining umfasst.  
Für eine Teilnahme am Training ist  
keine sportliche Vorerfahrung nötig,  
sodass auch Personen während  
und nach einer Erkrankung teil-  
nehmen können.

Im Rahmen eines Eingangsgesprächs  
schlagen wir Ihnen Gruppen und  
weitere Möglichkeiten im Verein vor.  
Gerne beraten wir Sie persönlich.

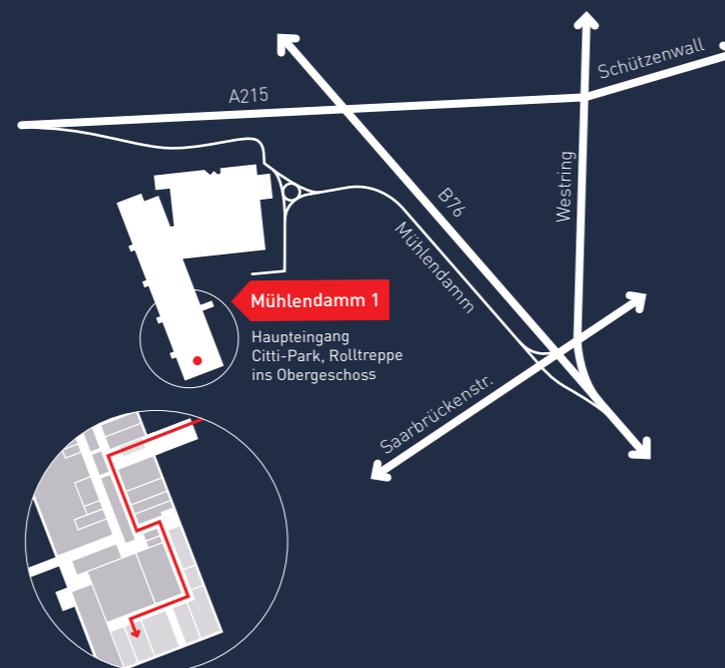
Dr. Thorsten Schmidt  
1. Vorsitzender

## ANFAHRT

### Standort 1 – UKSH



### Standort 2 – CITTI-PARK



## KONTAKT UND ANMELDUNG

### Postadresse

Verein für Gesundheit und  
Rehabilitationssport am UKSH e.V.  
Arnold-Heller-Straße 3, Haus 14  
24105 Kiel

**TELEFON** 0174-9 23 61 43

**MAIL** info@vgr-am-uksh.de

**INTERNET** www.vgr-am-uksh.de

### Adressen Trainingsräume:

#### Standort 1 – UKSH

Universitätsklinikum  
Schleswig-Holstein  
▶ Michaelisstraße 1  
24105 Kiel

#### Standort 2 – CITTI-PARK

VGR am UKSH e.V. im Citti Park Kiel  
c/o Tanzschule Ballett in Kiel  
Obergeschoss / Citti Gesundheits-  
zentrum  
▶ Mühlendamm 1  
24113 Kiel



## Fitnessstraining und Rehasport im VGR

medizinisches Training nach aktuellen  
wissenschaftlichen Erkenntnissen

www.vgr-am-uksh.de

## REHASPORT

Rehasport ist ein Krankenkassen finanziertes Sport- und Bewegungsangebot in Kleingruppen. Für die Teilnahme an einer Rehasportstunde ist kein Mindestmaß an Leistungsfähigkeit erforderlich, da die Therapeuten und Übungsleiter individuell auf die einzelnen Teilnehmer eingehen. Im Vordergrund steht die Förderung der Beweglichkeit und die Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparats. Das Angebot des VGR am UKSH e.V. umfasst neben onkologischen und orthopädischen auch neurologische und internistische Sportgruppen.

**Gerne beraten wir Sie bei der Suche nach der geeigneten Gruppe.**



## PRÄVENTIONSKURSE

Bewegung stellt einen großen Faktor zur Vermeidung von vielen orthopädischen und anderen Beschwerden dar. Als Teilnehmer der in Kleingruppen durchgeführten Präventionskurse können Sie für den Erhalt und die Verbesserung Ihrer Gesundheit auch ohne Mitgliedschaft im Gesundheitstraining aktiv werden. Neben funktionellen Übungen, die insbesondere koordinative und stabilisierende Effekte anstreben, kommt ein intensives und eng betreutes Krafttraining an Geräten zum Einsatz. Außer den klassischen Präventionskursen mit Präsenzterminen bietet der VGR am UKSH e.V. als erster Verein in Schleswig-Holstein einen Präventionskurs im Blended-Learning-Format an. Der Kurs ist eine Mischung aus Präsenzveranstaltung und Onlinekurs, sodass er sich speziell für Personen eignet, die durch Schichtdienst etc. einen festen Termin schwer einhalten können. Alle vom VGR am UKSH e.V. angebotenen Präventionskurse sind zertifiziert und können nach § 20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenversicherung.

**Die Präventionskurse finden über das Jahr verteilt statt. Bei Interesse informieren wir Sie gerne über den nächsten Kurs.**

## FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINING

Ein Fitness- und Gesundheitstraining ist u. a. ein gerätegestütztes Training, durch das die allgemeine und spezielle Leistungsfähigkeit und Belastungsfähigkeit des menschlichen Organismus gesteigert werden soll. Je nach Ihrer individuellen Zielsetzung oder Erkrankung, erhalten Sie von unseren Sportwissenschaftlern einen persönlichen Trainingsplan, mit dem die verschiedenen motorischen Hauptfähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und auch Schnelligkeit trainiert werden.

Ein Fitness- und Gesundheitstraining ist an sechs Tagen in der Woche möglich.

**Montag – Freitag**  
15:00 – 20:00 Uhr

**Samstag:**  
09:00 – 13:00 Uhr



## MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE FÜR KREBSPATIENTEN

**Montag und Mittwoch**  
16:30 – 18:00 Uhr

**Dienstag**  
19:00 – 20:00 Uhr SprottenSport /Sport in der Brustkrebsnachsorge

**Dienstag und Freitag**  
08:00 – 13:00 Uhr

