

„Mach mit – bleib fit“

**Sport steigert die
Lebensqualität**



Fit wie ein Turnschuh !

Verein für Gesundheitsförderung

VfG Finnentrop e.V.

Sportverein im Behindertensportverband

www.vfg-finntrop.de

Vorstand

Petra Ziegert
Telefon (02721) 50905
info@vfg-finntrop.de

Gabi Deitenberg
Telefon (02721) 79139
g-deitenberg@t-online.de

Bettina Becker
Telefon (02721) 710249
becker.finntrop@t-online.de

Heike Sasse
Telefon (02721) 716276
sasse.fretter@freenet.de

Medizinische Betreuung:

Dr. med. Nicole Weisweiler
Bamenohler Str. 232
57413 Finnentrop
Telefon (02721) 70095
info@hausarzt-finntrop.de

Rehabilitationssport des Vereins für Gesundheitsförderung

in der Gemeinde Finnentrop



Übungsveranstaltungen

Mo: Rehasport Orthopädie

Turnhalle Schule Schönholthausen

18:00 – 19:00 Uhr

Dorothea Stell (02721) 7173309

19:15 – 20:15 Uhr

Karin Siegmund (0160-98213404)

Turnhalle Schule Fretter

18:30 – 19:30 Uhr

Gabriele Deitenberg (02721) 79139

Wassergymnastik

Finto Bad Finentrop

19:00 – 19.45 und 19.45 – 20.30 Uhr

und 20.30 – 21.15

Peter Bauerdick

Anschließend:

Möglichkeit zum Schwimmen

Di: Rehasport Orthopädie

Turnhalle Schule Fretter

08:00 – 09:00 Uhr

Karin Siegmund (0160-98213404)

Turnhalle Schule Bamenohl

Männergruppen

17:00 – 18:00 und 18:00 – 19:00 Uhr

Peter Bauerdick

Turnhalle Schule Schönholthausen

17:15 – 18:15 und 18:30- 19:30 Uhr

Dorothea Stell (02721) 7173309

Dreifachturnhalle Finentrop

18:00- 19:00 und 19:00 - 20:00 Uhr

Mariele Sieler (0171-2160626)

Turnhalle Schule Fretter

19:00 – 20:00 Uhr

Heike Sasse (02721) 716276

Sport in der Krebsnachsorge

Turnhalle Schule Bamenohl

19:00 – 20:00 Uhr

Martina Opitz (0173-2139643)

Mi: Osteoporosegymnastik

Turnhalle Schule Bamenohl

08:45 – 09:45 Uhr

Rita Hümmmler (02724) 348

Rehasport Orthopädie

Turnhalle Schule Bamenohl

10:00 – 11:00 Uhr

Rita Hümmmler (02724) 348

Turnhalle Schule Fretter

09:00 – 10:00 und 10:00 – 11:00 Uhr

Gabriele Deitenberg (02721) 79139

Pfarrheim Serkenrode

09:00 – 10:00 Uhr

Karin Siegmund (0160-98213404)

Turnhalle Schule Bamenohl

19:30 – 20:30 Uhr

Heike Sasse (02721) 716276

Do: Rehasport Orthopädie

Turnhalle Schule Schönholthausen

09:00 – 10:00 Uhr

Dorothea Stell (02721) 7173309

Turnhalle Schule Rönkhausen

17:30 – 18:30 und 18:30 bis 19:30 Uhr

Dorothea Stell (02721) 7173309

Turnhalle Schule Bamenohl

18:00 – 19:00 Uhr

Gabriele Deitenberg (02721) 79139

Turnhalle Schule Fretter

18:30 – 19:30 und 19:30 – 20:30 Uhr

Uta Kranauge (0160-90292297)

Dreifachturnhalle Finentrop

20:00 – 21:00 Uhr 2 Gruppen

Cordula Wulf (02721) 200082

Heike Sasse (02721) 716276

Seniorengymnastik

Haus Habbecker Heide

10:00 – 10.45 Uhr

Annika Schauerte (0151-61417824)

Wassergymnastik

Lehrschwimmbecken Schule Fretter

9:00 – 10.00 und 10:00 – 11:00 Uhr

Gabriele Deitenberg (02721) 79139

18:00 – 19:00 und 19:00 bis 20:00 Uhr

Peter Bauerdick

Martina Opitz (0173-2139643)

Koronarsport

Dreifachturnhalle Finentrop

18:45 – 20:00 Uhr

Bettina Hennes (02721) 6017669

Heike Sasse (02721) 716276

Lungensport

Sommermonate:

Dreifachturnhalle Finentrop

20:00 – 21:00 Uhr

Wintermonate:

Zweifachturnhalle Finentrop

17:00 – 18:00 Uhr

Karin Siegmund (0160-98213404)

Fr: Seniorengymnastik

Haus Habbecker Heide

10:00 und 11:00 Uhr

Bettina Hennes (02721) 6017669

Rehasport Orthopädie

Turnhalle Schule Bamenohl

16:30 – 17:30 Uhr

Gabriele Deitenberg (02721) 79139

Wassergymnastik

Lehrschwimmbecken Schule Fretter

18:00 - 19:00 und 19:00 – 20:00 Uhr

Uta Kranauge (0160-90292297)