

Rehabilitationssport beim VGS Köln e.V.

Was ist Rehasport? Ein auf spezifische Erkrankungen abgestimmtes Sportangebot.

Zugang mit Verordnung Die gesetzlichen Krankenkassen finanzieren die Teilnahme am Rehasport. Dazu benötigen Sie eine von Ihrem Arzt ausgestellte Reha-Verordnung (Formular 56), die von ihrer Krankenkasse genehmigt werden muss. Den Antrag auf Kostenübernahme (Muster 56) erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

Zugang ohne Verordnung Alternativ ist eine Teilnahme auch ohne Verordnung möglich! Sie zahlen dann unseren Mitgliedsbeitrag (je nach Angebot 23€ - 35€ im Monat).



Ihre Ansprechpartnerin: Uta Klug
 Tel: 0221 888 253-53 (Mo,Di, Do 9-12 Uhr)
 E-Mail: u.klug@vgs-koeln.de

Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag
11:00 – 12:00 Rehasport nach Schlaganfall <i>Veedel: Vogelsang</i>	09:45 – 10:30 Lungensport <i>Veedel: Vogelsang</i>	09:15 – 10:00 Gelenktraining für Knie und Hüfte <i>Veedel: Vogelsang</i>	09:30 – 10:30 Rehasport bei Parkinson <i>Veedel: Müngersdorf</i>		09:00 – 09:45 Gelenktraining für Knie und Hüfte <i>Veedel: Vogelsang</i>
11:15 – 12:00 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Sülz</i>	10:30 – 11:15 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i>	10:00 – 10:45 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i>	10:45 – 11:45 Rehasport bei Parkinson <i>Veedel: Müngersdorf</i>		09:45 – 10:30 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i>
16:45 – 17:30 Aqua Jogging bei orthopäd. Erkrankungen <i>Veedel: Müngersdorf</i>	14:30 – 16:00 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i>	14:00 – 14:45 Schulter-Nacken-Training <i>Veedel: Vogelsang</i>	14:30 – 16:00 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i>	14:30 – 15:15 Lungensport <i>Veedel: Vogelsang</i>	10:30 – 11:15 Lungensport <i>Veedel: Vogelsang</i>
17:15 – 18:00 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i>	15:00 – 16:30 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i>	14:45 – 15:30 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i>	15:00 – 16:30 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i>	18:00 – 18:45 Wassergymnastik bei orthopäd. Erkrankungen <i>Veedel: Müngersdorf</i>	13:15 – 14:00 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Müngersdorf</i>
18:00 – 18:45 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Ehrenfeld</i>	17:00 – 17:45 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Müngersdorf</i>	17:30 – 19:00 Herzsport <i>Veedel: Mülheim</i>		18:45 – 19:30 Wassergymnastik bei orthopäd. Erkrankungen <i>Veedel: Müngersdorf</i>	
18:15 – 19:00 Lungensport <i>Veedel: Vogelsang</i>				19:30 – 20:15 Wassergymnastik bei orthopäd. Erkrankungen <i>Veedel: Müngersdorf</i>	
19:00 – 20:30 Herzsport <i>Veedel: Vogelsang</i>				19:30 – 20:15 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i>	

Durch „Klicken“ auf die Rehasportgruppe gelangen Sie direkt zur Angebotsbeschreibung!

Rehabilitationssport bei Erkrankungen der inneren Organe



VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Lungensport

Für COPD- und Lungenkarzinom-Patienten

Beim Training in der Lungensport-Gruppe sollen durch Ökonomisierung der Atmung, der Herz-Kreislauf-Funktion sowie der Bewegungsabläufe die Leistungsfähigkeit im Alltag und die Lebensqualität gesteigert werden. Wohldosiertes Ausdauertraining, Kräftigungstraining und vor allem spezifisches Training der Atmung und der Atemhilfsmuskulatur führen zu einer verbesserten Sauerstoffaufnahme im Organismus.

Die Stunde wird so gestaltet, dass jeder im Rahmen seiner individuellen Belastbarkeit trainiert und sich nicht überfordert. Abgerundet wird das Programm durch gezielte Atemübungen aus dem Qigong und Taijiquan.

Wann?	Wo?	Leitung	Kontakt
montags, 18:15 - 19:00 Uhr	Köln-Vogelsang	Sabine Pawelczyk	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de
dienstags, 09:45 - 10:30 Uhr	Köln-Vogelsang	Sabine Pawelczyk	
donnerstags, 14:30 - 15:15 Uhr	Köln-Vogelsang	Katharina Kukuk	
freitags, 10:30 - 11:15 Uhr	Köln-Vogelsang	Sabine Pawelczyk	

Rehabilitationssport bei Erkrankungen der inneren Organe

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Herzsport

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ist es wichtig nach einem Herzinfarkt langsam wieder in die Normalität zurückzufinden. Eine wesentliche Rolle spielen hier Bewegung und sportliche Aktivitäten. Die Herzsport Gruppe unterstützt den Betroffenen hier zu erspüren welche Leistungsfähigkeit er besitzt und wo seine persönlichen Grenzen liegen.

Besonders qualifizierte Sportlehrer/innen gestalten die Inhalte und Methoden nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und ärztlichen Empfehlungen. Die Bewegungseinheiten setzen sich aus einem Ausdauertraining, gymnastischen Elementen, kleinen und großen Spielen, sowie Entspannungsübungen zusammen. Ein reanimationserfahrener Arzt mit entsprechender Notfallausrüstung ist ebenfalls jede Stunde beratend vor Ort.

Wann?	Wo?	Leitung	Kontakt
<i>montags, 19:00 - 20:30 Uhr</i>	Köln-Vogelsang	Sabine Pawelczyk	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de
<i>dienstags, 14:30 - 16:00 Uhr</i>	Köln-Sülz	Frank Hinzmann	
<i>dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr</i>	Köln-Sülz	Frank Hinzmann	
<i>mittwochs, 14:30 - 16:00 Uhr</i>	Köln-Sülz	Volker Schuller	
<i>mittwochs, 15:00 - 16:30 Uhr</i>	Köln-Sülz	Volker Schuller	
<i>mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr</i>	Köln-Mülheim	Hans Neumann	
<i>mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr</i>	Köln-Müngersdorf	Samo Borstar	

Rehabilitationssport bei neurologischen Erkrankungen

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Rehabilitationssport nach Schlaganfall

Körperliche Aktivität ist nach einem Schlaganfall sehr wichtig. Jede/r Betroffene weiß jedoch genau, wie schwer es manchmal ist, sich dazu zu motivieren. Das Bewegungsangebot in der Gruppe ist eine wertvolle Ergänzung zur notwendigen Einzeltherapie – kein Ersatz. Die dortigen Fortschritte können in der Gemeinschaft weiter gefestigt werden. Rehasport nach Schlaganfall kann vom Arzt verordnet dann über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Rehabilitationssport nach Schlaganfall fördert:

(1) Die Mobilität. (2) Die Alltagskompetenz. (3) Die Grob - und Feinmotorik. (4) Die physische Leistungsfähigkeit. (5) Die Hirnleistung und kognitiven Funktionen. (6) Soziale Kontakte. (7) positive Auswirkungen durch den Gruppeneffekt (Krankheitsbewältigung, Selbstwertgefühl, Motivation).

Wann?	Wo?	Leitung	Kontakt
montags, 11:00 - 12:00 Uhr	Köln- Vogelsang	Cordula Camara	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Cordula Camara ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de

Rehabilitationssport bei neurologischen Erkrankungen

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Rehabilitationssport bei Morbus Parkinson

Die Diagnose Morbus Parkinson bringt häufig eine gravierende Lebensveränderung mit sich. Wir unterstützen Sie die entstandenen motorischen, seelischen und psychischen Veränderung mit viel Spaß beim Sport. Bei uns haben Sie neben der medikamentösen Therapie die Möglichkeit, durch ein gezieltes Training auf die Grob- und Feinmotorik einzugehen und dadurch die Lebensqualität zu erhöhen.

Ziele unserer M. Parkinson Gruppe:

(1) Verbesserung der Alltagsmotorik. (2) Verbesserung der Gangsicherheit durch Gleichgewichtsschulung und Sturzprophylaxe. (3) Verbesserung bzw. Erhalt der Rumpfmobilität. (4) Verbesserung der Selbstwahrnehmung in Bewegungsabläufen. (5) Stärkung des Selbstwertgefühl und der Selbstsicherheit. (6) Verbesserung des seelischen Befindens durch Spaß und Freude an der Bewegung.

Wann?	Wo?	Leitung	Kontakt
<i>mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr*</i>	Köln-Müngersdorf	Cordula Camara	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Cordula Camara ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de
<i>mittwochs, 10:45 - 11:45 Uhr*</i>	Köln-Müngersdorf	Cordula Camara	
<i>* Wichtig! Da die Gruppen in den Hallen der Sporthochschule stattfinden, können sich die Zeiten mit jedem neuen Semester verändern.</i>			

Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen



VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3. 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de

Wirbelsäulengymnastik

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Einseitige Belastungen im Alltag und Beruf führen häufig zu Rückenbeschwerden bis hin zum Bandscheibenvorfall. Die Wirbelsäulengymnastik mit einem gezielten Training für die gesamte rumpfstabilisierende Muskulatur kann hier gesundheitsfördernd wirken. Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Flexibilität und der Koordination sind Bestandteil des Trainings.

Wann?	Wo?	Leitung	Kontakt
Montags, 11:15 - 12:00 Uhr	Köln-Sülz	Birgit Friebel	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de
Montags, 17:15 - 18:00 Uhr	Köln-Vogelsang	Sabine Pawelczyk	
Montags, 18:15 - 19:00 Uhr	Köln-Ehrenfeld	Birgit Friebel	
Dienstags, 10:30 - 11:15 Uhr	Köln-Vogelsang	Sabine Pawelczyk	
Dienstags, 17:00 - 17:45 Uhr	Köln-Müngersdorf	Mareike Winter	
Mittwochs, 10:00 - 10:45 Uhr	Köln-Vogelsang	Sabine Pawelczyk	
Mittwochs, 14:45 - 15:30 Uhr	Köln-Vogelsang	Iris Hays	
Donnerstags, 19:30-20:15 Uhr	Köln-Vogelsang	Michelle Hartmann	
Freitags, 09:45 - 10:30 Uhr	Köln-Vogelsang	Sabine Pawelczyk	
Freitags, 13:15 - 14:00 Uhr	Köln-Vogelsang	Iris Hays	

Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3. 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Gelenktraining für Knie und Hüfte

Aktiv mit neuem Hüft– oder Kniegelenk / auch für Arthrose Patienten

Nach Implantation eines künstlichen Gelenkes ist es wichtig, auch nach der Rehabilitation aktiv zu bleiben, um den Rehabilitationserfolg zu sichern. Auch für Personen, die noch kein künstliches Gelenk haben, ist eine Teilnahme sinnvoll. Eine Operation kann evtl. hinausgeschoben werden oder, wenn eine Operation geplant ist, kann der Rehabilitationsprozess gefördert werden. Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe ist das Gehen ohne Gehstützen und die Belastbarkeit mit dem eigenen Körpergewicht.

Im Vordergrund des Trainings steht die Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskelgruppen, um das Gelenk zu entlasten. Die zur Verkürzung neigenden Muskeln werden gedehnt. Koordinations– und Gleichgewichtstraining, sowie eine Gangschulung runden die Stunde ab. Durch den Einsatz verschiedener Geräte wird das Training abwechslungsreich und macht zudem in einer Gruppe mehr Spaß.

Wann?	Wo?	Leitung	Kontakt
Mittwochs, 09:15 - 10:00 Uhr	Köln- Vogelsang	Sabine Pawelczyk	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de
Freitags, 09:00 - 09:45 Uhr	Köln- Vogelsang	Sabine Pawelczyk	

Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vas-koeln.de



>> Zurück zum Übersichtsplan

Schulter-Nacken-Training

Mit sanfter Mobilisation und Dehnung Verspannungen und Bewegungseinschränkungen entgegenwirken

Haben Sie Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich, sind dort oft verspannt und in Ihrer Bewegung eingeschränkt? Dann sind Sie in diesem Rehabilitationssportangebot genau richtig! Mit sanften Übungen zur Mobilisation, Dehnung und leichten Kräftigung werden hier Verspannungen gelöst und Bewegungseinschränkungen reduziert. Sie lernen die Übungen in den Alltag zu integrieren und Fehlhaltungen zu erkennen und zu vermeiden.

Wann?	Wo?	Leitung	Kontakt
Mittwochs, 14:00 - 14:45 Uhr	Köln- Vogelsang	Iris Hays	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de

Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen



VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3. 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Wassergymnastik bei orthopädischen Erkrankungen

Ein gelenkschonendes Training bei Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden

Ein normales Training ist für Menschen mit orthopädischen Beschwerden der Wirbelsäule oder der Gelenke häufig aufgrund von starken Schmerzen nicht möglich. In diesen Fällen kann die gelenkschonende Wassergymnastik zu einer deutlichen Verbesserung führen. Das Körpergewicht der Übenden wird im nassen Element verringert und dies führt zu einer Entlastung der Muskeln und Gelenke auch im Bereich der Wirbelsäule und der Bandscheiben. Zusätzlich erschwert der Wasserwiderstand die Übungsausführungen und bietet somit ein hervorragendes Training zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie der Kräftigung der Muskulatur.

Das Bewegungsangebot wird im Flachwasser (ca.1,20 - 1,30 m) mit und ohne Kleingeräte durchgeführt.

Wann?	Wo?	Leitung	Kontakt
Donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr	Köln- Müngersdorf	Sabine Pawelczyk	Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon. Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de
Donnerstags, 18:45 - 19:30 Uhr	Köln- Müngersdorf	Sabine Pawelczyk	
Donnerstags, 19:30 - 20:15 Uhr	Köln- Müngersdorf	Sabine Pawelczyk	

Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen



VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de

Aqua Jogging bei orthopädischen Erkrankungen

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Das gelenkschonende Ausdauertraining

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Fitnesstraining, bei dem der Auftriebsgürtel ein Laufen ohne Bodenberührung im Wasser möglich macht. Besonders geeignet für Teilnehmer, bei denen orthopädischen Beschwerden ein „normales“ Lauftraining verhindert.

Beim abwechslungsreichen Übungsprogramm mit diversen Kleingeräten werden zusätzlich die oberen Extremitäten trainiert.

Wann?	Wo?	Leitung	Kontakt
Montags, 16:45 - 17:30 Uhr	Köln- Müngersdorf	Annette Lehrke	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de