

## Gesundheitssportangebote für Vereinsmitglieder

Was ist Gesundheitssport?

Ein auf die Erhaltung bzw. auf eine allgemeine Verbesserung des Gesundheitszustandes abgestimmtes Bewegungsangebot.

Was kostet die Teilnahme?

Die Kosten finden Sie immer bei der jeweiligen Beschreibung des Angebotes!

Ihre Ansprechpartnerinnen beim VGS Köln



Uta Klug

Telefon: 0221 888 253-53

Mo, Di, Do von 09:00 - 12:00 Uhr

E-Mail: u.klug@vgs-koeln.de



Cordula Camara

Telefon: 0221 888 253-25

Di, Do, Fr von 09:00 - 13:00 Uhr

F-Mail: c.camara@vgs-koeln.de

| Montag                                                          | Dienstag                                                                 | Mittwoch                                                      | Donnerstag                                                                   |                                                                      | Freitag                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 - 10:00<br><b>Gesunder Rücken</b><br>Veedel: Müngersdorf  |                                                                          |                                                               | 09:00 - 10:00<br><b>Training der Tiefenmuskulatur</b><br>Veedel: Vogelsang   | 10:00 - 11:00<br><b>Bewäje, Lääve un Laache</b><br>Veedel: Vogelsang | 10:30 - 12:00<br><b>Herz-Kreislauf-Training</b><br>Veedel: Sülz                           |
| 09:30 - 11:00<br><b>Feldenkrais</b><br>Veedel: Vogelsang        |                                                                          |                                                               | 12:30 - 13:30<br><b>Intervalltraining</b><br>Veedel: Vogelsang               | 14:00 - 14:45<br><b>Aqua-Jogging</b><br>Veedel: Müngersdorf          | 11:00 - 12:30<br><b>Herz-Kreislauf-Training</b><br>Veedel: Sülz                           |
| 14:30 - 16:00<br><b>Herz-Kreislauf-Training</b><br>Veedel: Sülz | 14:00 - 15:00<br><b>NEU: Gleichgewichtstraining</b><br>Veedel: Vogelsang |                                                               | 15:30 - 16:15<br><b>Aqua-Jogging</b><br>Veedel: Müngersdorf                  | 16:15 - 17:00<br><b>Aqua-Fitness</b><br>Veedel: Müngersdorf          | 12:15 - 13:15<br><b>Faszientraining</b><br>Veedel: Vogelsang                              |
| 15:15 - 16:45<br><b>Herz-Kreislauf-Training</b><br>Veedel: Sülz | 17:00 - 18:00<br><b>NEU: Spielend FIT</b><br>Veedel: Vogelsang           |                                                               | 16:00 - 16:45<br><b>Aqua-Jogging</b><br>Veedel: Müngersdorf                  | 17:00 - 17:45<br><b>Aqua-Jogging</b><br>Veedel: Müngersdorf          | 14:00 - 15:00<br><b>Arthrosegymnastik</b><br>Schmerzfrei & Beweglich<br>Veedel: Vogelsang |
| 16:00 - 16:45<br><b>Aqua-Jogging</b><br>Veedel: Müngersdorf     | 18:00 - 19:00<br><b>AfterWorkOut</b><br>Veedel: Vogelsang                | 17:15 - 18:45<br><b>Gesunder Rücken*</b><br>Veedel: Vogelsang | 17:30 - 18:30<br><b>Invervalltraining</b><br>Veedel: Vogelsang               |                                                                      |                                                                                           |
|                                                                 | 18:00 - 19:30<br><b>Fitness-Gymnastik</b><br>Veedel: Müngersdorf         | 19:00 - 20:00<br><b>AfterWorkOut</b><br>Veedel: Vogelsang     | 18:30 - 19:30<br><b>Gymnastik bei Gelenkbeschwerden</b><br>Veedel: Vogelsang |                                                                      |                                                                                           |

Nachfolgend finden Sie die Angebotsbeschreibung in alphabetischer Reihenfolge sowie den Preis für das jeweilige Angebot!

### AfterWorkOut

Vom Bürostuhl in die Sporthalle – unser Gesundheits- und Fitnessangebot für Arbeitnehmer/innen

Im AfterWorkOut dreht sich alles um das gezielte Training der großen Muskelgruppen, denen die größte Bedeutung für eine gute Stoffwechsellaktivität des Körpers zukommt. Bringen Sie nach der Arbeit durch ein kontinuierliches Kraft und Ausdauertraining diesen wieder in Schwung.

**Zeiten:** Dienstags, 18-19h. Mittwochs, 19-20h

**Kosten:** 23 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

### Arthrosegymnastik

Schmerzfrei und beweglich

Arthrose ist die häufigste degenerative Gelenkerkrankung, bei der Knorpel stark verschleißt. Regelmäßige Bewegung hilft, die Symptome zu lindern. Spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen können diese Schmerzen deutlich reduzieren. Das Angebot richtet sich an diejenigen, die gezielt und selbstbestimmt ihre Schmerzen durch Bewegung aktiv reduzieren und die eigene Lebensqualität verbessern wollen.

**Zeiten:** Freitags, 14-15h.

**Kosten:** 23 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

### Aqua-Fitness

Bewegung im Wasser ist mehr als das bloße „Abschwimmen von Bahnen“

Der Wassersport Aquagymnastik überzeugt durch große Effizienz und einen hohen Spaßfaktor. Im Kampf gegen Pölsterchen ist der Wassersport eine ideale Variante, mit geringem Zeitaufwand Gewicht zu reduzieren. Dabei schont die erfrischende Sportart die Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und beugt Haltungsschäden vor.

**Zeiten:** Donnerstags, 16:15-17h.

**Kosten:** 27 € (mtl.)

**Ort:** Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

### Aqua-Jogging

Das etwas andere Ausdauertraining – effektiv und gelenkschonend zugleich!

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Fitnesstraining, bei dem der Auftriebsgürtel ein Laufen ohne Bodenberührung im Wasser möglich macht und somit Rücken, Knie und Hüfte entlastet werden. Beim abwechslungsreichen Übungsprogramm mit diversen Kleingeräten werden zusätzlich die oberen Extremitäten trainiert.

**Zeiten:** Montags, 16-16:45h. Donnerstags, 14-14:45h & 15:30-16:15h & 16:15-17h & 17-17:45h.

**Kosten:** 27 € (mtl.)

**Ort:** Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

## Bewäje, lääve un laache

### *Bewegt gesund bleiben in Köln*

Bewäje, lääve und laache ist eine ganzheitliche Förderung der Gesundheit bestehend aus einem individuell zugeschnittenen Ausdauer- und Krafttraining, Gute-Laune-Spielen für zwischen- und einer humorvollen Entspannung „op Kölsch“ zum Abschluss.

**Zeiten:** Donnerstags, 10-11h

**Kosten:** 23 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Faszientraining

### *Faszien brauchen Bewegung, Massage und Entspannung!*

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper umhüllen. Sie schützen unsere Organe, Muskeln und Gelenke. Ein gut funktionierendes Faszien-Netz ist der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen und macht Sie leistungsfähiger. Bei regelmäßigem Training verbessern Sie sich spürbar. Erleben Sie es selbst!

**Zeiten:** Freitags, 12:15-13:15h

**Kosten:** 23 € (mtl.)/ 100€ (10er-Karte)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Feldenkrais

### *Bringen Sie Ihren Körper zurück ins Gleichgewicht!*

Die Idee der Feldenkrais-Methode ist es, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten für sich zu erkennen, zu nutzen und zu erweitern. Die Bewegungen werden in allen Körperlagen langsam, leicht, bewusst und ohne Anstrengung durchgeführt. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung von Bewegungen aus dem Alltag.

**Zeiten:** Montags, 9:30-11:00h

**Kosten:** 29 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Fitness-Gymnastik

### *Bewegt gesund bleiben mit unserer Senioren-Fitness-Gruppe!*

Gesund bleiben – dieses Kunststück gelingt dem, der sich auch im Alter seinen Lebensaufgaben stellt und meistert. Vielseitiges Bewegen ist hierfür ein wesentlicher Bestandteil! Wir bieten Ihnen ein Angebot zur Erhaltung der Beweglichkeit, der Kräftigung und Förderung der Koordination und Ausdauer an.

**Zeiten:** Dienstags, 18:00-19:30h

**Kosten:** 29 € (mtl.)

**Ort:** Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

## Gesunder Rücken

### *Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz!*

Ziel ist die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit sowie die Anregung des Bandscheibenstoffwechsels. Bewegung, Kräftigung, Mobilisation und Wahrnehmungsübungen runden dieses Sportprogramm ab und sind auf Dauer die beste Therapie und Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

**Zeiten:** Montags, 9-10h

**Kosten:** 23 € (mtl.)

**Ort:** Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

## Gesunder Rücken+

### *Ein Angebot für alle, die etwas für ihren Rücken und die allgemeine Fitness tun möchten.*

Ziel ist die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit, Anregung von Herz und Kreislauf, sowie des Bandscheibenstoffwechsels. Bewegung, Kräftigung, Mobilisation und Wahrnehmungsübungen runden dieses Sportprogramm ab und beugen Schmerzen vor.

**Zeiten:** Mittwochs, 17:15-18:45h

**Kosten:** 29 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Gleichgewichtstraining

### *Sturzprävention und Schulung des Gleichgewichts!*

Das Gleichgewicht beschreibt die Fähigkeit des Körpers, in jeder Position oder Aktion eine stabilisierte, aufrechte Haltung und zielgerichtete Bewegungen zu ermöglichen. Mit zunehmenden Alter kann diese Fähigkeit jedoch abnehmen.

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für Erwachsene nicht unerheblich. Deshalb vermitteln wir Übungen, die einerseits gut in den Alltag integriert werden können und andererseits die Selbständigkeit und Mobilität fördern.

**Zeiten:** Dienstags, 14-15h.

**Kosten:** 23 € (mtl.)/100€ (10er-Karte)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Gymnastik bei Gelenkbeschwerden

### *Training für Knie und Hüfte.*

Diese Gymnastikgruppe ist speziell für Menschen, die bereits eine Knie- oder Hüftprothese, beziehungsweise Beeinträchtigungen in der Beweglichkeit haben.

Im Vordergrund des Trainings steht die Kräftigung der gelenk-stabilisierenden 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.

**Zeiten:** Donnerstags, 18:30-19:30h.

**Kosten:** 23 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Training der Tiefenmuskulatur

### Hier geht's in die Tiefe!

Bei der Tiefenmuskulatur handelt es sich um tiefliegende, gelenknahe Muskelschichten, die für eine gute Haltung und Sicherung der Körpermitte unabdingbar sind. Durch Bewegungsman- gel oder überwiegend sitzende Tätigkeiten werden diese Mus- keln oft zu wenig beansprucht.

Mit gezieltem Training werden in unserem Angebot diese nicht so sichtbaren, skelettnahen Muskeln gestärkt und die Balancefä- higkeit gefördert.

**Zeiten:** Dienstags, 09:00-10:00 h.

**Kosten:** 23 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Herz-Kreislauf-Training

### Eigene Leistungsfähigkeit erspüren und Grenzen erkennen

Das Training richtet sich vor allem an Personen, die bereits eine kardiale Vorerkrankung haben. Im Mittelpunkt des Bewegungs- programms steht die Verbesserung der Ausdauer. Dies wird mit- tels Fahrradergometrie umgesetzt sowie durch Funktionsgym- nastik und Entspannungsformen ergänzt.

**Zeiten:** Montags, 14:30-16h & 15:15-16:45h. Freitags, 10:30- 12h & 11:00-12:30h.

**Kosten:** 29 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Intervalltraining

### Großer Effekt - wenig Aufwand!

Das moderne Intervalltraining bietet Ihnen eine hohe Wirksam- keit - Verbesserung der Ausdauer, Schnelligkeit und des Kalori- enverbrauchs - bei niedrigem, zeitlichem Aufwand.

Bei diesem Training wechseln sich hohe Belastungen und Erho- lungsphasen ab. Solch ein Mix ist die effektivste Waffe beim Kampf gegen überflüssige und ungeliebte Kilos. Durch die hohe Intensität verbrennt der Körper in kurzer Zeit sehr viele Kalo- rien. Die langsamen Abschnitte sind das perfekte Training für den Fett-Stoffwechsel.

**Zeiten:** Donnerstags, 12:30-13:30h & 17:30-18:30 h

**Kosten:** 23 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Spielend Fit

### Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!

Getreu dieses Mottos werden wir nach einer allgemeinen Erwä- rung spielerisch unsere Ausdauer und Koordination fördern. Den letzten Teil der Stunde bildet dann ein intensives funktio- nelles Krafttraining mit verschiedensten Geräten, wobei der Fo- kus auf große Muskelgruppen liegt, um den Stoffwechsel opti- mal zu fördern.

**Zeiten:** Donnerstags, 9-10h.

**Kosten:** 23 € (mtl.)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Berechnung des Mitgliedsbeitrags

| Anzahl Gruppen                                                                                          | Berechnung des Monatsbeitrag                                                                                             | Monatsbeitrag  | Quartalsbeitrag  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| <b>Teilnahme an einer Gruppe</b><br>z.B. Faszientraining                                                | Preis für das Angebot = Monatsbeitrag<br><b>23,- € (mtl.)</b>                                                            | <b>23,- €*</b> | <b>69,- €**</b>  |
| <b>Teilnahme an zwei Gruppen</b><br>z.B. Faszientraining + Aqua Jogging                                 | (Summe der o.a. Preise) - 5€ = Monatsbeitrag<br><b>(23€ + 27€) - 5€ = 45,- € (mtl.)</b>                                  | <b>45,- €*</b> | <b>135,- €**</b> |
| <b>Teilnahme an drei Gruppen</b><br>z.B. Faszientraining + Aqua Jogging<br>+ Feldenkrais                | (Summe der o.a. Preise) - 10€ = Monatsbeitrag<br><b>(23€ + 27€ + 29€) - 10€ = 69,- € (mtl.)</b>                          | <b>69,- €*</b> | <b>207,- €**</b> |
| <b>Teilnahme an vier Gruppen</b><br>z.B. Faszientraining + Aqua Jogging<br>+ Feldenkrais + AfterWorkOut | (Σ der o.a. Preise) - (10€ + günstigstes Ang.) = Beitrag<br><b>(23€ + 27€ + 29€ + 23€) - (10€ + 23€) = 69,- € (mtl.)</b> | <b>69,- €*</b> | <b>207,- €**</b> |

\* Für neue Mitglieder fällt eine **einmalige Aufnahmegebühr von 20,- €** zusätzlich an.  
Diese Gebühr entfällt für Kurs- oder Rehasportteilnehmer\*innen.

\*\* Der Vereinsbeitrag wird quartalsweise, zu Beginn jedes Quartals, eingezogen.

**Kündigungsfrist:** Die Kündigung ist schriftlich unter Einhaltung einer Frist von 4 Wochen jeweils zum Quartalsende möglich.