

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 Gesunder Rücken Veedel: Müngersdorf			09:00 - 10:00 Training der Tiefenmuskulatur Veedel: Vogelsang	10:00 - 11:00 Bewäje un laache Veedel: Vogelsang	
09:30 - 11:00 Feldenkrais Veedel: Vogelsang			12:30 - 13:30 Intervalltraining Veedel: Vogelsang	14:00 - 14:45 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf	12:15 - 13:15 Faszientraining Veedel: Vogelsang
14:30 - 16:00 Herz-Kreislauf- Training Veedel: Sülz			15:30 - 16:15 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf	15:45 - 16:45 Yoga Sanft Neustart ab 29.10. Veedel: Vogelsang	14:00 - 15:00 Schmerzfrei & beweg- lich (bei Arthrose) Veedel: Vogelsang
15:15 - 16:45 Herz-Kreislauf- Training Veedel: Sülz	15:45 - 17:00 NEU: Gesunder Rük- cken mit Pilates Veedel: Vogelsang	15:30 - 16:30 NEU: Engpassdeh- nung Liebscher-Bracht Veedel: Vogelsang	16:00 - 16:45 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf	16:15 - 17:00 Aqua-Fitness Veedel: Müngersdorf	15:15 - 16:30 NEU: Dynamic Pilates Veedel: Vogelsang
16:00 - 16:45 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf	17:00 - 18:00 Spielend FIT Veedel: Vogelsang	17:15 - 18:45 Gesunder Rücken* Veedel: Vogelsang	16:45 - 17:30 Happy Time Neustart ab 29.10. Veedel: Vogelsang	17:00 - 17:45 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf	
	18:00 - 19:00 AfterWorkOut Veedel: Vogelsang	19:00 - 20:00 AfterWorkOut Veedel: Vogelsang	17:30 - 18:30 Intervalltraining Veedel: Vogelsang		
	18:00 - 19:30 Fitness-Gymnastik Veedel: Müngersdorf	20:00 - 21:00 NEU: Volleyball Herz-Kreislauf & Hobby Veedel: Vogelsang	18:30 - 19:30 Ganzheitliches Be- wegungstraining Veedel: Vogelsang		

Nachfolgend finden
Sie die Angebotsbe-
schreibung in alpha-
betischer Reihenfolge
sowie den Preis für
das jeweilige Ange-
bot!

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 Stoffwechselaktivität des Körpers zukommt. Bringen Sie
nach der Arbeit durch ein kontinuierliches Kraft und Ausdauer-
training diesen wieder in Schwung.

Zeiten: Dienstags, 18-19h und Mittwochs, 19-20h

Kosten: 23 € (mtl.)

Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Aqua-Fitness

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

Der Wassersport Aqua-Fitness 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 Haltungsschä-
den vor.

Zeiten: Donnerstags, 16:15-17:00h

Kosten: 27 € (mtl.)

Ort: Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

Aqua-Jogging

**Das etwas andere Ausdauertraining - effektiv und gelenk-
schonend 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 wer-
den. Beim abwechslungsreichen Übungsprogramm mit diversen
Kleingeräten werden zusätzlich die oberen Extremitäten train-
iert.

Zeiten: Montags, 16:00-16:45h. Donnerstags, 14:00-14:45h,
15:30-16:15h, 16:15-17h & 17-17:45h

Kosten: 27 € (mtl.)

Ort: Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

Bewäje un laache

Bewegt gesund bleiben op kölsche Manier

Bewäje un laache ist eine ganzheitliche Förderung der Gesund-
heit bestehend aus einer Einstimmungs- und Ausdauertrainings-
phase mit Bewegungsspielen, einem intensiven Krafttraining der
großen Muskelgruppen und einer humorvolle Entspannung „op
kölsch.“

*Ein Angebot für (sehr) fitte und humorvolle (Wahl-)Kölner met
Hätz.*

Zeiten: Donnerstags, 10-11h

Kosten: 23 € (mtl.)

Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Dynamic Pilates

Ein kraftvoller Körper & eine bessere Haltung durch Pilates.

Pilates beansprucht vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule umgibt und so für eine natürliche Haltung sorgt.

Trainingsmerkmale sind eine kraftvolle Zentrierung der Körpermitte, achtsame Bewegungsausführung zur Förderung der Körperwahrnehmung sowie dynamische Elemente aus Fitness und Wirbelsäulengymnastik zum gezielten Muskelaufbau.

Zeiten: Freitags, 15:15 – 16:30h

Kosten: 27 € (mtl.)

Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln Vogelsang

Engpassdehnung nach Liebscher-Bracht

Für ein schmerzfreies Leben ohne OP oder Medikamente.

Bei der Engpassdehnung nach Liebscher-Bracht erlernen Sie Übungen und Bewegungsformen, die Sie bei der Lösung festgefahrener Schmerzzustände unterstützen und mit denen Sie ihr muskulär-fasziales Gleichgewicht wieder herstellen können.

Dank individueller Betreuung und ausführlicher Übungsanleitung unserer Liebscher-Bracht Therapeutin erfahren Sie so, wie Sie Schmerzen aktiv durch Bewegung reduzieren können und so die eigene Lebensqualität wieder steigern.

Zeiten: Mittwochs, 15:30 – 16:30h

Kosten: 33€ (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.) oder 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, 9:00-10:00h

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

Gesunder Rücken dank Pilates

Zur Wohlfühl-Haltung durch ein Training der tiefliegenden Muskeln!

Pilates ist eine ganzheitliche Methode, in dem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Stärken Sie Ihren Rücken mit unserem systematischen Ganzkörpertraining bestehend aus den besten Elementen von Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule und Pilates.

Zeiten: Dienstags, 15.45-17:00h

Kosten: 27 € (mtl.)

Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Ganzheitliches Bewegungstraining

Fit im Alltag durch Kräftigungs- & Mobilisationsübungen!

Diese Gymnastikgruppe ist speziell für Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Im Vordergrund steht die Kräftigung und Mobilisation von Muskelgruppen, welche die Gelenke stabilisieren. Abgerundet wird die Stunde durch Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskeln, sowie Koordinations- und Gleichgewichtstraining.

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

Kosten: 23 € (mtl.)

Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Happy Time

Tanzen Sie den Alltagsstress weg und steigern Sie effektiv ihre Fitness!

Das Rund-um-glücklich-Paket vereint ein moderates Dance-Cardiotraining mit rhythmisierten funktionellen Kräftigungsflows und Elementen aus dem Yoga.

Happy Time – eine effektive Kombination aus Ausdauer, Koordination, Kraft inklusive Stretching-Anteilen in nur 45 Minuten!

Zeiten: Donnerstags, 16:45-17:30h.

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 Bewegungsprogramms steht die Verbesserung der Ausdauer. Dies wird mittels Fahrradergometrie umgesetzt sowie durch Funktionsgymnastik und Entspannungsformen ergänzt.

Dieses Angebot wird von medizinischem Personal im Uniklinikum durchgeführt. Für Privatversicherte besteht die Möglichkeit den Beitrag von 8€ pro Stunde zurückerstattet zu bekommen.

Zeiten: Montags, 14:30-16:00h & 15:15-16:45h
Kosten: 29 € (mtl.) + 8 € (je teilgenommener Stunde)
Ort: Uni Reha, Köln-Sülz

Intervalltraining

Großer Effekt – wenig Aufwand!

Das moderne Intervalltraining bietet Ihnen eine hohe Wirksamkeit – Verbesserung der Ausdauer, Schnelligkeit und des Kalorienverbrauchs – bei niedrigem, zeitlichem Aufwand.

Bei diesem Training wechseln sich hohe Belastungen und Erholungsphasen 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 Kalorien. Die langsamen Abschnitte sind das perfekte Training für den Fett-Stoffwechsel.

Zeiten: Donnerstags, 12:30-13:30h & 17:30-18:30h
Kosten: 23 € (mtl.) oder 100€ (10er-Karte)
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Schmerzfrei und beweglich (bei Arthrose)

Bewegung ist die beste Medizin – erfahren Sie es selbst!

Arthrose ist die häufigste degenerative Gelenkerkrankung, wobei der Knorpel stark verschleißt. Regelmäßige und ausgewogene 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

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 Erwärmung spielerisch unsere Ausdauer und Koordination fördern. Den letzten Teil der Stunde bildet dann ein intensives funktionelles Krafttraining mit verschiedensten Geräten, wobei der Fokus auf große Muskelgruppen liegt, um den Stoffwechsel optimal zu fördern.

Zeiten: Dienstags, 17-18h.
Kosten: 23 € (mtl.)
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Training der Tiefenmuskulatur

Hier geht's in die Tiefe!

Bei der Tiefenmuskulatur handelt es sich um tief liegende, gelenknahe Muskelschichten, die für eine gute Haltung und Sicherung der Körpermitte unabdingbar sind. Durch Bewegungsmangel oder überwiegend sitzende Tätigkeiten werden diese Muskeln oft zu wenig beansprucht.

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

Zeiten: Donnerstags, 9-10h
Kosten: 23 € (mtl.)
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Volleyball

Ein spezifisches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Steigerung ihrer Volleyball-Spielfähigkeit!

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit* und ohne kardialer Vorerkrankungen, die Spaß am Volleyballspiel haben und ganz nebenbei etwas für Ihr Herz-Kreislauf System tun wollen.

Verbessern Sie Ausdauer und Volleyball-Grundtechnik, um sich im abschließenden Volleyballspiel auf Hobby-Niveau mit viel Freude duellieren zu können.

** für Menschen mit kardialer Vorerkrankung ist eine vom Arzt ausgestellte Unbedenklichkeitserklärung Teilnahmevoraussetzung.*

Zeiten: Mittwochs, 20-21h
Kosten: 23 € (mtl.)
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Yoga Sanft

Beweglich und selbstständig ein Leben lang!

Wir verbinden Elemente aus dem Vinyasa und dem therapeutischen Yoga für den Erhalt und die Steigerung unserer körpereigenen Beweglichkeit.

Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Blockaden werden gelöst und ein gezieltes integriertes Stretching lässt uns aufrechter und mobiler durchs Leben gehen.

Zeiten: Donnerstags, 15:45-16:45h
Kosten: 23 € (mtl.)
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Berechnung des Mitgliedsbeitrags

Anzahl Gruppen	Berechnung des Monatsbeitrags	Monatsbeitrag	Quartalsbeitrag
Teilnahme an einer Gruppe z.B. Faszientraining	Preis für das Angebot = Monatsbeitrag 23,- € (mtl.)	23,- €*	69,- €**
Teilnahme an zwei Gruppen z.B. Faszientraining + Aqua Jogging	(Summe der Preise) - 5€ = Monatsbeitrag (23€ + 27€) - 5€ = 45,- € (mtl.)	45,- €*	135,- €**
Teilnahme an drei Gruppen¹ z.B. Faszientraining + Aqua Jogging + Feldenkrais	(Summe der Preise) - 10€ = Monatsbeitrag (23€ + 27€ + 29€) - 10€ = 69,- € (mtl.)	69,- €*	207,- €**

¹ **Alle Vereinsmitglieder, die den Mitgliedsbeitrag für drei Gruppen bezahlen, können eine vierte Gruppe gratis dazu buchen. Bitte beachten Sie jedoch, dass dabei der Beitrag für das günstigste Angebot entfällt!**

* 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.