

## 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 <b>Gesunder Rücken</b> Veedel: Müngersdorf			09:00 - 10:00 <b>Training der Tiefenmuskulatur</b> Veedel: Vogelsang	10:00 - 11:00 <b>Bewäje un laache</b> Veedel: Vogelsang	
09:30 - 11:00 <b>Feldenkrais</b> Veedel: Vogelsang			12:15 - 13:15 <b>Intervalltraining</b> Veedel: Vogelsang	14:00 - 14:45 <b>Aqua-Jogging</b> Veedel: Müngersdorf	12:15 - 13:15 <b>Faszientraining</b> Veedel: Vogelsang
14:30 - 16:00 <b>Herz-Kreislauf- Training</b> Veedel: Sülz			15:30 - 16:15 <b>Aqua-Jogging</b> Veedel: Müngersdorf	15:45 - 16:45 <b>Fit durch Yoga</b> Veedel: Vogelsang	14:00 - 15:00 <b>Schmerzfrei &amp; beweg- lich (bei Arthrose)</b> Veedel: Vogelsang
15:15 - 16:45 <b>Herz-Kreislauf- Training</b> Veedel: Sülz	15:45 - 17:00 <b>NEU: Gesunder Rü- cken dank Pilates</b> Veedel: Vogelsang	15:30 - 16:30 <b>NEU: Engpassdeh- nung</b> Liebscher-Bracht Veedel: Vogelsang	16:00 - 16:45 <b>Aqua-Jogging</b> Veedel: Müngersdorf	16:15 - 17:00 <b>Aqua-Fitness</b> Veedel: Müngersdorf	16:00 - 17:15 <b>NEU: Dynamic Pilates</b> Veedel: Vogelsang
16:00 - 16:45 <b>Aqua-Jogging</b> Veedel: Müngersdorf	17:00 - 18:00 <b>Spielend FIT</b> Veedel: Vogelsang	17:15 - 18:45 <b>Gesunder Rücken*</b> Veedel: Vogelsang	16:45 - 17:30 <b>Dance Afterwork</b> Veedel: Vogelsang	17:00 - 17:45 <b>Aqua-Jogging</b> Veedel: Müngersdorf	
	18:00 - 19:00 <b>AfterWorkOut</b> Veedel: Vogelsang	19:00 - 20:00 <b>AfterWorkOut</b> Veedel: Vogelsang	17:30 - 18:30 <b>Intervalltraining</b> Veedel: Vogelsang		
	18:00 - 19:30 <b>Fitness-Gymnastik</b> Veedel: Müngersdorf	20:00 - 21:00 <b>Volleyball</b> Herz-Kreislauf & Hobby Veedel: Vogelsang	18:30 - 19:30 <b>Ganzheitliches Be- wegungstraining</b> 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  
sich nach der Arbeit durch ein kontinuierliches Kraft und Ausdauer-  
training diesen wieder in Schwung.

**Zeiten:** Dienstags, 18-19 h und mittwochs, 19-20 h

**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 h

**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 trainiert.

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

**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, 10-11 h

**Kosten:** 23 € (mtl.)

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

## Dance AfterWork

**Schwitzen, tanzen, stretchen. Ein Kraft-Ausdauer Training der besonderen Art.**

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

Eine effektive Kombination aus Ausdauer, Koordination, Kraft inklusive Stretching-Anteilen in nur 45 Minuten!

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

**Kosten:** 23 € (mtl.)

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

## NEU: 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 Bewegungskonstruktion zur Förderung der Körperwahrnehmung sowie dynamische Elemente aus Fitness und Wirbelsäulengymnastik zum gezielten Muskelaufbau.

**Zeiten:** Freitags, 16:00 – 17:15 h (*Startet bald!*)

**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 – 16:30 h (*Start am 5.2.2019*)

**Kosten:** 29 € (mtl.) (*Kostenlos Schnuppern: 5.2/12.2/19.2.20*)

**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, 12:15-13:15 h

**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 h

**Kosten:** 29 € (mtl.)

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

## Fit durch Yoga

**Beweglich und stark mit 53+!**

Ein Angebot für alle die sich durch Yoga fordern und wieder beweglicher werden wollen.

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

**Zeiten:** Donnerstags, 15:45-16:45 h

**Kosten:** 23 € (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, 18-19:30 h

**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, 9-10 h

**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, 17:15-18:45 h

**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 h (*Start am 4.2.2019*)

**Kosten:** 27 € (mtl.) (*Kostenlos Schnuppern: 4.2/11.2/18.2.20*)

**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, 18:30-19:30 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 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 h & 15:15-16:45 h  
**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, 12:15-13:15 h & 17:30-18:30 h  
**Kosten:** 23 € (mtl.)  
**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, 14-15 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 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, 17-18 h  
**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, 9-10 h  
**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, 20-21 h  
**Kosten:** 23 € (mtl.)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Berechnung des Mitgliedsbeitrags

Anzahl Gruppen	Berechnung des Monatsbeitrags	Monatsbeitrag	Quartalsbeitrag
<b>Teilnahme an einer Gruppe</b> z.B. Faszientraining	Preis für das Angebot = Monatsbeitrag <b>23,- € (mtl.)</b>	<b>23,- €*</b>	<b>69,- €**</b>
<b>Teilnahme an zwei Gruppen</b> z.B. Faszientraining + Aqua Jogging	(Summe der Preise) - 5€ = Monatsbeitrag <b>(23€ + 27€) - 5€ = 45,- € (mtl.)</b>	<b>45,- €*</b>	<b>135,- €**</b>
<b>Teilnahme an drei Gruppen<sup>1</sup></b> z.B. Faszientraining + Aqua Jogging + Feldenkrais	(Summe der Preise) - 10€ = Monatsbeitrag <b>(23€ + 27€ + 29€) - 10€ = 69,- € (mtl.)</b>	<b>69,- €*</b>	<b>207,- €**</b>

<sup>1</sup> **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.

## Lernen Sie unser Vereinsangebot kennen!

### (1) Kostenlose Schnupperstunde

Bevor Sie sich für die Mitgliedschaft für eine unserer Vereinsgruppen entscheiden, können Sie vorab kostenlos einmal schnuppern kommen! *Bitte melden Sie sich hierfür vorab bei Frau Klug an* (☎ 0221 888 253 53 / ✉ [u.klug@vgs-koeln.de](mailto:u.klug@vgs-koeln.de))

### (2) 10er Karte für 120 € bzw. 150 €\* (gebunden an eine Vereinsgruppe)

Falls Sie nicht sofort als Vereinsmitglied an unserem Gesundheitssportangebot teilnehmen wollen, besteht für Sie auch die Option einmalig eine 10er Karte für die jeweilige Gruppe zu erwerben. Die Gültigkeit dieser 10er Karte ist auf 4 Monate begrenzt.

**\*Dieser Preis gilt für Vereinsgruppen, bei denen der Mitgliedsbeitrag mehr als 23€ pro Monat kostet.**

### (3) Schnupper-10er-Karte für 120 € (Zugang zu verschiedenen Vereinsgruppen)

Falls Sie sich nicht sofort auf eine Vereinsgruppe festlegen möchten, können Sie auch die Schnupper-10er-Karte erwerben! Diese ist für 3 Monate gültig und berechtigt den Zugang zu einer stetig aktualisierten Auswahl verschiedenster Vereinsgruppen. Wenn Sie mehr über diese Karte erfahren wollen, informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage.