

Online Bewegungsprogramm

LOCK-DOWN-ERSATZANGEBOT



Ihr Ansprechpartner: Björn Prieske

Tel: 0221 888 253-14 (Mo 10-13 h, Do 14-17 h)

E-Mail: b.prieske@vgs-koeln.de

- Teilnahmebedingung (+Kosten)**
- (1) **Vereinsmitglieder:** In der Lock-Down Zeit erhalten unsere Vereinsmitglieder ein Online-Ersatzangebot (bei: 1 Sportgruppe = 2 Online-Angebote, 2 Sportgruppen = 4 Online-Angebote).
- (2) **Online-Vereinsmitglied (f. Rehasportler oder Externe):** Die Mitgliedschaft beträgt 23 € im Monat und ist monatlich kündbar. Mit dieser Mitgliedschaft erhalten Sie Zugang zu zwei Online-Kursen Ihrer Wahl.

Wie melden Sie sich für das Onlineangebot an?

Vereinsmitglieder: Senden Sie an b.prieske@vgs-koeln.de eine E-Mail mit Ihren Onlinesportangebot-Wünschen.

Rehasportler / Externe: Sie erhalten auf Anfrage per Mail an u.klug@vgs-koeln.de ein Anmeldeformular als Sonder-Mitglied (23 €/mtl.).
(Diese Mitgliedschaft ist monatlich kündbar und erlischt automatisch bei Aufhebung des Lock-Downs)

>> Zugang: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie Link, Meeting-ID & Passwort für Ihre gebuchten Onlinesportgruppen!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|---|--|--|--|--|--|
| 9:00 – 09:30 Funktionelles Kraft-/ Ausdauertraining* (moderat / intensiv) mit Alex H. | 9:00 – 09:45 Schulter-Nacken-Training mit Iris H. | 8:00 – 08:45 Beweglichkeits-training mit Yoga-Elementen mit Björn P. | 8:15 – 8:45 Gesunder Rücken mit Alex H. | 11:15 – 12:00 Atemtraining mit Iris H. | 17:45 – 18:45 Yoga mit Kati K.. |
| 9:30 – 11:00 Feldenkrais mit Martina S. | 17:00 – 18:00 Vinyasa Yoga mit Maren G. | 16:15 – 17:00 Rücken-Schulter-Nacken f. Rehasportler mit Iris H. | 9:00 – 9:45 Tiefenmuskulatur Training mit Alex H. | 12:15 – 13:00 Faszientraining mit Iris H. | |
| 15:00 – 15:45 Fitness-Gymnastik mit Annette R. | 18:00 – 19:00 Fitness-Training mit Michele S. | 17:15 – 18:00 Faszientraining mit Iris H. | 12:15 – 13:00 Intervalltraining mit Björn P. | 13:15 – 14:00 Schmerzfrei & beweglich f. Rehasportler mit Iris H. | |
| 18:00 – 18:30 Gesunder Rücken mit Alex H. PAUSIERT | 19:00 – 20:00 Stoffwechsel-training mit Alex H. | 18:15 – 19:15 Liebscher & Bracht mit Iris H. | 17:00 – 17:30 Kraft-/ Ausdauer-training* mit Yoga Elementen mit Björn P. | | |
| | | 18:45 – 19:30 After-Work-Out mit Michele S. | 17:45 – 18:30 Intervalltraining mit Björn P. | | |

*** Nachfolgend finden Sie eine Beschreibung unserer Online-Bewegungsangebote in alphabetischer Reihenfolge angeordnet ***

AfterWorkOut

Unser Fitnessangebot für Arbeitnehmer/innen

Bringen Sie nach der Arbeit durch ein kontinuierliches Kraft und Ausdauertraining der großen Muskelgruppen Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung.

Beweglichkeitstraining

Stretching und sanfte Kräftigung mit Yoga-Elementen

Beugen Sie Verspannungen vor, indem Sie Ihr Muskel- und Bindegewebe kräftigen und dehnen. Ein Mix aus Mobilisierungs-, Yoga- und Stretching-Übungen für den ganzen Körper.

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.

Funktionelles Kraft-/Ausdauertraining

„Für jeden die richtige Intensität!“

Unser erfahrener Trainer passt die Beanspruchung individuell an Ihr Leistungsvermögen an. Trainieren Sie Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System mit funktionellen Übungen.

Atemgymnastik

Durch eine gute Atmung das Immunsystem stärken.

Dieses Training vermittelt Techniken zur Verbesserung der Atmung durch Stärkung der Atemmuskulatur und Verbesserung ihres Wirkungsgrads sowie durch Mobilisation von Sekreten.

Faszientraining

Faszien brauchen Bewegung, Massage und Entspannung!

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper umhüllen. Ein gut funktionierendes Faszien-Netz ist der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen und macht Sie leistungsfähiger.

Fitness-Gymnastik

Bewegt gesund bleiben mit unserer Senioren-Fitness-Gruppe!

Vielseitiges Bewegen ist ein wesentlicher Bestandteil im Alter! Wir bieten Ihnen ein Angebot zur Erhaltung der Beweglichkeit, der Kräftigung tiefliegender Muskeln, der Förderung der Koordination und der Ausdauer an.

Gesunder Rücken

Bewegung ist die beste Therapie für Ihren Rücken!

Ziel ist die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit sowie die Anregung des Bandscheibenstoffwechsels. Bewegung, Kräftigung und Mobilisation runden dieses Rückenprogramm ab.

👉 Weitere Informationen zur Teilnahme am Onlinesportangebot finden Sie auf der Rückseite!

Intervalltraining

Großer Effekt – wenig Aufwand!

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

Liebscher & Bracht

Für ein schmerzfreies Leben ohne OP oder Medikamente.

Erlernen Sie Bewegungsformen, die Sie bei der Lösung festgefahrener Schmerzzustände unterstützen und mit denen Sie ihr muskulär-fasziales Gleichgewicht wiederherstellen können.

Rücken-Schulter-Nacken

Ein gezieltes Angebot für Rehasportler

Haben Sie Beschwerden im Rücken oder Schulter-Nacken-Bereich, sind dort oft verspannt und in Ihrer Bewegung eingeschränkt? Dann sind Sie hier genau richtig!

Schulter-Nacken-Training

Haben Sie Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich?

Mit sanften Übungen zur Mobilisation, Dehnung und leichter Kräftigung werden hier Verspannungen gelöst und Bewegungseinschränkungen reduziert.

Tiefenmuskulatur Training

Hier geht's in die Tiefe!

Die Tiefenmuskulatur sind tiefliegende, gelenknahe Muskelschichten, die für eine gute Haltung unabdingbar sind. Mit Balance- und Muskel-Training werden diese hier gezielt trainiert.

Kraft-/Ausdauertraining

Mit Elementen aus Yoga, Pilates & Krafttraining.

Sie wünschen sich einen definierten Körper mit schlanken Muskeln, viel Kraft und großer Flexibilität? Dann sind Sie beim Kraft-/Ausdauertraining mit Elementen aus dem Yoga genau richtig!

Fitness-Training

60-Minuten-Workout zur Steigerung der Leistungsfähigkeit!

Steigern Sie Ihre Fitness mit diesem Ganzkörper-Workout und erreichen Sie so ihre persönlichen Zielsetzungen 2021: Wunschgewicht & körperliche Leistungssteigerung!

Schmerzfrei und beweglich

Ein Angebot für Rehasportler und bei Arthrose!

Das Angebot richtet sich an diejenigen, die gezielt und selbstbestimmt ihre Schmerzen durch Bewegung aktiv reduzieren und die eigene Lebensqualität verbessern wollen.

Stoffwechseltraining

nach dem Konzept von Prof. Dr. Froböse

Das Turbo-Stoffwechseltraining nutzt neueste Erkenntnisse der Stoffwechsel-Forschung, damit Sie schlank werden und dauerhaft bleiben.

Vinyasa Yoga

Eine gesunde Körperausrichtung & mehr Energie im Alltag

Neben kraftvollen Yogahaltungen und dynamischen Bewegungsabläufen werden in unserem Vinyasa Yoga-Angebot Atem- und Entspannungstechniken erlernt.

Online anmelden bei Zoom (zur Teilnahme am Sportangebot)

Melden Sie sich beim ersten Mal 15 Minuten vor Beginn des Onlineangebotes an, um die nachfolgenden Schritte mit Ruhe durchführen zu können. Hier skizzieren wir den Anmeldeweg mit Nutzung eines PCs, ohne dass Sie sich bei Zoom registrieren müssen.

1. Halten das Dokument mit dem Link, der Meeting-ID und dem Passwort für das Onlinesportangebot bereit.
2. Öffne Sie Zoom entweder per Link:
 - (a) Klicken Sie auf dem Link im Dokument
 - (b) Ihr Browser öffnet sich und sie sollten automatisch weitergeleitet werden.
 - (c) Passiert das nicht, klicken Sie auf „Meeting eröffnen“ und anschließend auf „Haben Sie Probleme mit ihrem Zoom Client? Mit ihrem Browser anmelden.“Oder mit ID und Passwort:
 - (a) Öffnen Sie Ihren Browser und gehen Sie auf folgende Homepage: <https://zoom.us/join>
 - (b) Geben Sie die Meeting/Besprechungs-Identifikationsnummer ein und klicken Sie auf „Beitreten“.
 - (c) Geben Sie das Passwort ein und klicken Sie auf „Dem Meeting beitreten“.
- ➔ **HINWEIS:** Bei der ersten Benutzung von Zoom müssen Sie ein Plug-In herunterladen. Klicken Sie daher, wenn sich ein Fenster öffnet auf „Datei speichern“. Ohne dieses Plug-In funktioniert Zoom nicht auf Ihrem PC.
3. Jetzt öffnet sich ein neues Fenster, der sogenannte Warteraum, den Sie betreten können, indem Sie auf „Link öffnen“ klicken.
4. In diesem Warteraum warten Sie nun, bis der/die Trainerin sie zu dem Sportangebot hinzufügt.
(Zur Erklärung: Der Warteraum ist ein Schutz davor, dass nur Teilnehmer/innen an dem Onlinesport Angebot wirklich teilnehmen können, die sich zuvor bei uns angemeldet haben.)
5. Sobald Sie vom Trainer zu dem Onlinesport-Meeting zugelassen worden sind, klicken Sie beim Eintreten noch auf die Button (1) „Per Computer dem Audio beitreten“ und (2) „Per Computer dem Video beitreten“.
6. Jetzt können Sie den Trainer sehen, online mit diesem kommunizieren und das Sportangebot wird dann pünktlich starten!

Weitere Hinweise

- Eine Schritt für Schritt Anleitung mit Bildern zur Anmeldung an ein Zoom-Onlinesport-Meeting für PC, Handy oder Tablet finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.vgs-koeln.de/angebote/gesundheitsport/onlinesport/>
- Informationen zum Datenschutz finden Sie auch unter: <https://www.vgs-koeln.de/angebote/gesundheitsport/onlinesport/>