

# „AKTUELLER CORONA-STUNDENPLAN“

## Rehabilitationssport beim VGS Köln



Ihre Ansprechpartnerin: Uta Klug

Tel: 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr)

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

**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*).

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 – 09:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	09:00 – 09:45 <b>Gelenktraining für Knie und Hüfte</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	10:00 – 10:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	08:00 – 08:45 <b>Gelenktraining für Knie und Hüfte</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>
	10:00 – 10:45 <b>Lungensport</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	11:00 – 11:45 <b>Lungensport</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>		09:00 – 09:45 <b>Gelenktraining für Knie und Hüfte</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>
16:45 - 17:30* <b>Aqua Jogging</b> orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>	11:00 – 11:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	14:00 – 14:45 <b>Schulter-Nacken-Training</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	15:00 – 15:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	10:00 – 10:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>
17:00 – 17:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	12:00 – 12:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	14:30 – 16:00 <b>Herzsport</b> <i>Veedel: Sülz</i>	15:00 – 16:30 <b>Herzsport</b> <i>Veedel: Sülz</i>	18:00 - 18:45* <b>Wassergymnastik</b> orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>
17:55 – 18:40 <b>Lungensport</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	14:30 – 15:30 <b>Herzsport</b> <i>Veedel: Sülz</i>	17:30 – 19:00 <b>Herzsport</b> <i>Veedel: Mülheim</i>	18:45 - 19:30* <b>Wassergymnastik</b> orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>	11:00 – 11:45 <b>Lungensport</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>
18:00 – 18:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Ehrenfeld</i>	14:45 – 15:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>		19:30 - 20:15* <b>Wassergymnastik</b> orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>	13:15 – 14:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>
18:50 – 19:50 <b>Herzsport</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	15:45 – 16:45 <b>Herzsport</b> <i>Veedel: Sülz</i>		19:45 – 20:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	
20:20 – 21:20 <b>Herzsport</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	17:00 – 17:45* <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Veedel: Müngersdorf</i>			

Nachfolgend finden Sie die Angebotsbeschreibung in alphabetischer Reihenfolge!

\* Die grau hinterlegten Angebote können aktuell leider noch nicht wieder angeboten werden, weil die Räumlichkeiten z.Z. noch nicht wieder für unsere Rehabilitationssportangebote zur Verfügung stehen. Sollte sich hieran etwas ändern, werden wir schnellstmöglich mit dem Angebot starten.

### Aqua Jogging bei orthopädischen Erkrankungen

#### Sanftes Ausdauer- und Gelenktraining im Wasser

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Fitnesstraining, bei dem der Auftriebsgürtel ein Laufen ohne Bodenberührung im Wasser möglich macht und so Rücken, Knie und Hüfte gezielt für das Training entlastet werden.

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

**Veedel:** Köln-Müngersdorf

### Gelenktraining für Knie und Hüfte

#### Aktiv mit neuem Hüft- oder Kniegelenk / oder bei Arthrose

Ziel des Trainings ist die Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskelgruppen, um das Gelenk zu entlasten. Die zur Verkürzung neigenden Muskeln werden gedehnt. Koordinations- und Gleichgewichtstraining runden die Stunde ab.

**Zeiten:** Mittwochs, 9:00-9:45 h, Freitags, 8:00-8:45h & 9:00-9:45 h

**Veedel:** Köln-Vogelsang

## Herzsport

### *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 zu erspüren welche Leistungsfähigkeit er besitzt und wo seine persönlichen Grenzen liegen.

**Zeiten:** Montags, 19:15-20 h (z.Z. leider keine freien Plätze)  
Dienstags, 14:30-15:30 & 15:45-16:45h (z.Z. leider keine freien Plätze)

Mittwochs, 14:30-15:30, 15:45-16:45 & 17:30-19h  
**Veedel:** Köln-Vogelsang/ Köln-Sülz/ Köln-Mülheim

## Krebsnachsorge (Brust & Lunge) – in Planung

### *Mehr Lebensqualität durch Bewegung*

Moderates Ausdauer- und Krafttraining, sowie Koordinations- und Beweglichkeitstraining stehen im Vordergrund. Diese Kombination wirkt dem Gefühl der chronischen Erschöpfung (Fatigue-Syndrom) entgegen, erhöht die Belastbarkeit und verringert Schmerzen durch Entspannung und Lockerung der Muskeln.

**Zeiten:** Montags, 14:45-15:30 h (in Planung)

**Veedel:** Köln-Vogelsang

## 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.

**Zeiten:** Mo., 17:55-18:40 h, Di., 10:00-10:45 h, Mi., 11:00-11:45 h, Fr., 11:00-11:45 h

**Veedel:** Köln-Vogelsang

## Rehasport bei Parkinson – in Planung

### *Bewegungssicherheit im Alltag*

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.

**Zeiten:** Mittwochs, 09:30-10:30 h & 10:45-11:45 h

**Veedel:** Köln-Müngersdorf

## Rehasport nach Schlaganfall – in Planung

### *Ein Angebot zur Stärkung der physischen Leistungsfähigkeit und der Vermeidung von Folgeerkrankungen.*

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.

**Zeiten:** Montags, 11:15-12:00 h

**Veedel:** Köln-Vogelsang

## 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.

**Zeiten:** Mittwochs, 14:00-14:45 h

**Veedel:** Köln-Vogelsang

## Wassergymnastik

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

**Zeiten:** Donnerstags, 18-18:45 h, 18:45-19:30 h & 19:30-20:15 h

**Veedel:** Köln-Müngersdorf

## Wirbelsäulengymnastik

### *Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz*

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.

**Zeiten:** Mo., 17:00-17:45 & 18-18:45 h, Di., 9-9:45, 11:00-11:45, 12:00-12:45, 14:45-15:30 & 17-17:45 h, Mi., 10-10:45 & 15:00-15:45 h, Do., 19:45-20:30 h, Fr., 10:00-10:45 & 13:15-14 h

**Veedel:** Sülz/ Vogelsang/ Ehrenfeld/ Müngersdorf