

„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 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> | 09:00 – 09:45 Gelenktraining für Knie und Hüfte <i>Veedel: Vogelsang</i> | | 09:00 – 09:45 Gelenktraining für Knie und Hüfte <i>Veedel: Vogelsang</i> |
| | 10:00 – 10:45 Lungensport <i>Veedel: Vogelsang</i> | 10:00 – 10:45 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> | 14:00 – 15:00 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i> | 10:00 – 10:45 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> |
| | 11:00 – 11:45 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> | 11:00 – 11:45 Lungensport <i>Veedel: Vogelsang</i> | 15:15 – 16:15 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i> | 11:00 – 11:45 Lungensport <i>Veedel: Vogelsang</i> |
| | 14:30 – 15:30 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i> | 14:00 – 14:45 Schulter-Nacken-Training <i>Veedel: Vogelsang</i> | 18:00 – 18:45 Wassergymnastik orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i> | 13:15 – 14:00 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> |
| 14:00 – 14:45 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Vogelsang</i> | 14:45 – 15:30 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Vogelsang</i> | 15:00 – 15:45 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> | 18:45 – 19:30 Wassergymnastik orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i> |  |
| 17:00 – 17:45 Wirbelsäulengymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> | 15:45 – 16:45 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i> | 17:30 – 19:00 Herzsport <i>Veedel: Mülheim</i> | 19:00 – 19:45 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Neuehrenfeld</i> | |
| 17:55 – 18:40 Lungensport <i>Veedel: Vogelsang</i> | 17:00 – 17:45 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Müngersdorf</i> | | 19:30 – 20:15 Wassergymnastik orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i> | |
| 18:50 – 19:50 Herzsport <i>Veedel: Vogelsang</i> | 18:00 – 18:45 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Müngersdorf</i> | | 19:45 – 20:30 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Vogelsang</i> | |

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: Findet zurzeit leider nicht statt!

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, 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: Mo., 18:50-19:50 h. Di., 14:30-15:30 & 15:45-16:45h
Mi., 17:30-19:00 h. Do., 14:00-15:00 & 15:15-16:15h

Veedel: Köln-Vogelsang / Köln-Sülz / Köln-Mülheim

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 Orthopädie

Für Menschen, die mit Rehasport starten wollen

Haben Sie orthopädische Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule, Hüfte, Knie oder Schulter? Dann sind Sie in diesem Rehasportangebot genau richtig!

Ein sanfter Einstieg in den Rehabilitationssport in dem wir Ihnen ein Training zur allgemeinen Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit anbieten.

Zeiten: Mo., 14:00-14:45 h
Di., 14:45-15:30 h, 17:00-17:45 h & 18:00-18:45 h
Do., 19:00 - 19:45 Uhr & 19:45 - 20:30 h

Veedel: Köln-Vogelsang/-Ehrenfeld/-Müngersdorf

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: Do., 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, Di., 9-9:45, 11:00-11:45 & 14:45-15:30 Mi., 10-10:45 & 15:00-15:45 h, Fr., 10:00-10:45 & 13:15-14 h.

Veedel: Köln-Vogelsang/-Ehrenfeld/-Müngersdorf