

Online Bewegungsprogramm

Ihr Ansprechpartner: Alexander Heym
E-Mail: a.hey@vgs-koeln.de

Ihre Vorteile beim VGS-Onlinesportangebot

Mit dem normalen Vereinsbeitrag können Sie an einer Kursreihe (*Online-Gesund-Reihe*) zeitlich flexibel so oft Sie wollen teilnehmen! So stellt das Onlinesportangebot entweder die ideale Ergänzung zu ihrem regulären Bewegungsangebot dar. Oder aber Sie nutzen es als eigenständiges Angebot!

Wie melden Sie sich für das Onlineangebot an? Senden Sie eine Anfrage per Mail an a.hey@vgs-koeln.de.

Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 – 9:45 Schulter-Nacken Training		9:00 – 9:45 Gesunder Rücken	
		17:35 – 18:20 Faszientraining		

*** Nachfolgend finden Sie die Beschreibung unserer Online-Bewegungsangebote und die Beitragsstruktur ***

Online – Gesund – Kursreihe

Faszientraining

Faszien brauchen Bewegung, Massage & 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.

Schulter-Nacken-Training

Mit sanfter Mobilisation und Dehnung Verspannungen und Bewegungseinschränkungen entgegenwirken

Haben Sie Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich, sind oft verspannt und in der Bewegung eingeschränkt? Dann sind Sie hier richtig! Mit sanften Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung werden Verspannungen gelöst und Einschränkungen reduziert.

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.

Beitragsstruktur

Angebot	Preis für Vereins-Mitglieder (im Monat)	Preis für Onlinesport-Mitglieder (im Monat)	Festpreis für Betriebe (im Monat)
Kursreihe Sie können mit Ihrer Mitgliedschaft an allen Online-Gesund-Kursen flexibel teilnehmen!	18 €* 0 € Grundgebühr + 18 € Abteilungsbeitrag	23 €* 5 € Grundgebühr + 18 € Abteilungsbeitrag	200 €* (ab 10 Mitarbeiter/innen) 250 €* (ab 15 Mitarbeiter/innen) 300 €* (ab 20 Mitarbeiter/innen)
Einzelkurs Sie interessieren sich nur für einen Onlinekurs? Jedes Angebot kann auch einzeln gebucht werden!	7 €* 0 € Grundgebühr + 7 € Abteilungsbeitrag	12 €* 5 € Grundgebühr + 7 € Abteilungsbeitrag	nach Rücksprache

* **Einzug:** Der Beitrag wird quartalsweise, zu Beginn jedes Quartals, eingezogen.

Kündigungsfrist: Die Kündigung ist schriftlich unter Einhaltung einer Frist von 4 Wochen jeweils zum Quartalsende möglich.

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

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:** **Oder mit ID und Passwort:**
 - (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.“
 - (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/>