

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*).

Stundenplan: Rehabilitationssport

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>
14:15 – 15:00 Rehasport Orthopädie* <i>Veedel: Vogelsang</i>	14:00 – 15:00 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i>	14:00 – 14:45 Rehasport Orthopädie* <i>Veedel: Vogelsang</i>	18:00 – 18:45 Wassergymnastik * orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>	13:15 – 14:00 Wirbelsäulengymnastik ** <i>Veedel: Vogelsang</i>
17:00 – 17:45 Wirbelsäulengymnastik ** <i>Veedel: Vogelsang</i>	15:15 – 16:15 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i>	14:45 – 15:30 Schulter-Nacken-Training ** <i>Veedel: Vogelsang</i>	18:45 – 19:30 Wassergymnastik * orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>	
18:00 – 18:45 Rehasport Orthopädie * <i>Veedel: Müngersdorf</i>	14:45 – 15:30 Rehasport Orthopädie ** <i>Veedel: Vogelsang</i>	15:30 – 16:15 Wirbelsäulengymnastik ** <i>Veedel: Vogelsang</i>	19:30 – 20:15 Wassergymnastik ** orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>	
18:00 – 18:45 Lungensport* <i>Veedel: Vogelsang</i>	18:00 – 18:45 Rehasport Orthopädie * <i>Veedel: Müngersdorf</i>	17:30 – 19:00 Herzsport <i>Veedel: Mülheim</i>	19:00 – 19:45 Gymnastik bei Gelenksbeschwerden* <i>Veedel: Vogelsang</i>	
19:00-20:00 Herzsport * <i>Veedel: Vogelsang</i>			19:45 – 20:30 Rehasport Orthopädie* <i>Veedel: Vogelsang</i>	

Nachfolgend finden Sie die Angebotsbeschreibung in alphabetischer Reihenfolge!

* Basisgruppe (kein Zusatzbeitrag)

** Zusatzbeitrag von 10 €/Monat: inklusive der kostenlose Teilnahme am Sommerprogramm und 4 Workshops im Jahr



Durch Scannen des QR Codes kommen Sie zur Übersicht unserer Gesundheitssportangebote!

Weitere Angebote beim VGS Köln e.V.

Scannen Sie den QR Code oder besuchen Sie unsere Homepage unter: <https://www.vgs-koeln.de/angebote/>, um sich über alle weiteren Gesundheitssportangebote des VGS Köln zu informieren.

Der VGS Köln bietet neben dem Rehasport noch an:

- Gesundheitssportangebote für Vereinsmitglieder (bzw. mit 10er Karte)
- Präventionskurse (bezuschusst von Ihrer gesetzl. Krankenkasse)
- Workshops zum Thema Gesundheit durch Bewegung & Ernährung
- Bewegungsangebote für Kinder

<p>Arthrosegymnastik <i>Bewegung ist die beste Medizin.</i></p> <p>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.</p> <p>Zeiten: In Planung Veedel: Köln-Vogelsang 10€/Monat</p>	<p>Aqua Jogging bei orthopädischen Erkrankungen <i>Sanftes Ausdauer- und Gelenktraining im Wasser</i></p> <p>Aquajogging ist ein gelenkschonendes Fitnessstraining, bei dem der Auftriebsgürtel ein Laufen ohne Bodenberührung im Wasser möglich macht und so Rücken, Knie und Hüfte gezielt für das Training entlastet werden.</p> <p>Zeiten: <i>Findet zurzeit leider nicht statt!</i> Veedel: Köln-Müngersdorf</p>
<p>Faszientraining <i>Faszien brauchen Bewegung, Dehnung und Entspannung</i></p> <p>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!</p> <p>Zeiten: In Planung Veedel: Köln-Vogelsang 10€/Monat</p>	<p>Gelenktraining für Knie und Hüfte <i>Aktiv mit neuem Hüft- oder Kniegelenk / oder bei Arthrose</i></p> <p>Ziel des Trainings ist die Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskelgruppen, um das Gelenk zu entlasten. Die zur Verkürzung neigenden Muskeln werden gedehnt. Koordinations- und Gleichgewichtstraining rundet die Stunde ab.</p> <p>Zeiten: Mittwochs, 9:00-9:45 h, Freitags, 9:00-9:45 h Veedel: Köln-Vogelsang 10€/Monat</p>
<p>Herzsport <i>Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen</i></p> <p>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.</p> <p>Zeiten: Mo., 19:00-20:00 h, Di., 14:00-15:00 & 15:15-16:15h Mi., 17:30-19:00 h, Do., 14:00-15:00 & 15:15-16:15h Veedel: Köln-Vogelsang / Köln-Sülz / Köln-Mülheim</p>	<p>Lungensport <i>Für COPD- und Lungenkarzinom-Patienten</i></p> <p>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.</p> <p>Zeiten: Mo., 18:00-18:45 h, Di., 10:00-10:45 h, Mi., 11:00-11:45 h, Fr., 11:00-11:45 h Veedel: Köln-Vogelsang</p>
<p>Rehasport Orthopädie <i>Für Menschen, die mit Rehasport starten wollen</i></p> <p>Haben Sie orthopädische Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule, Hüfte, Knie oder Schulter? Dann sind Sie in diesem Rehasportangebot genau richtig!</p> <p>Ein sanfter Einstieg in den Rehabilitationssport in dem wir Ihnen ein Training zur allgemeinen Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit anbieten.</p> <p>Zeiten: Mo., 14:15-15:00 h, 18:00-18:45h Mi. 14:00-14:45 h Di., 14:45-15:30 h, 18:00-18:45 h Do., 19:00-19:45h, 19:45-20:30 h Veedel: Köln-Vogelsang/-Ehrenfeld/-Müngersdorf</p>	<p>Schulter-Nacken-Training <i>Mit sanfter Mobilisation und Dehnung Verspannungen und Bewegungseinschränkungen entgegenwirken</i></p> <p>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.</p> <p>Zeiten: Mittwochs, 14:45-15:30 h Veedel: Köln-Vogelsang 10€/Monat</p>
<p>Wassergymnastik <i>Ein gelenkschonendes Training bei Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden</i></p> <p>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. <i>Das Bewegungsangebot wird im Flachwasser (ca. 1,20 - 1,30 m) mit und ohne Kleingeräte durchgeführt.</i></p> <p>Zeiten: Do., 18-18:45 h, 18:45-19:30 h & 19:30-20:15 h Veedel: Köln-Müngersdorf</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik <i>Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz</i></p> <p>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.</p> <p>Zeiten: Mo., 17:00-17:45, Di., 9-9:45, 11:00-11:45 Mi., 10-10:45 & 15:30-16:15 h, Fr., 10:00-10:45 & 13:15-14 h. Köln-Vogelsang/-Ehrenfeld/-Müngersdorf Veedel: 10€/Monat</p>