

## Gesundheitssportangebote für Vereinsmitglieder

Was ist  
Gesundheitssport?

*Ein auf die Erhaltung bzw. auf eine allgemeine  
Verbesserung des Gesundheitszustandes  
abgestimmtes Bewegungsangebot.*

Was kostet die  
Teilnahme?

Die Kosten finden Sie immer bei der jeweiligen  
Beschreibung des Angebotes!

Ihre Ansprechpartner/in beim VGS Köln



**Uta Klug**

Telefon: 0221 888 253-53

Mo, Di, Do von 09 - 12 Uhr

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



**Björn Prieske**

Telefon: 0221 888 253-14

Mo 10-13 Uhr, Do 14-17 Uhr

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
09:00 – 10:00 <b>Gesunder Rücken</b> <i>Veedel: Müngersdorf</i>			09:00 – 10:00 <b>Training der Tiefenmuskulatur</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	10:00 – 11:00 <b>Bewäje un laache</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	10:00 – 11:00 <b>Outdoor Fitness</b> <i>Veedel: Müngersdorf</i>
09:30 – 11:00 <b>Feldenkrais</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	13:30 – 14:30 <b>Gesunder Rücken</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>		12:00 – 13:00 <b>Intervalltraining</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	13:00 – 13:45 <b>Aqua-Fitness</b> <i>Veedel: Müngersdorf</i>	12:15 – 13:15 <b>Faszientraining</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>
11:00 – 12:00 <b>Aqua-Fitness</b> <i>In Planung</i>	17:00 – 18:00 <b>Spielend FIT</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	16:15 – 17:15 <b>Schmerztherapie</b> nach Liebscher-Bracht <i>Veedel: Vogelsang</i>	14:00 – 14:45 <b>Aqua-Jogging</b> <i>Veedel: Müngersdorf</i>	16:00 – 16:45 <b>Aqua-Jogging</b> <i>Veedel: Müngersdorf</i>	14:00 – 15:00 <b>Schmerzfrei &amp; beweg- lich</b> (bei Arthrose) <i>Veedel: Vogelsang</i>
	18:00 – 19:00 <b>AfterWorkOut</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	17:30 – 19:00 <b>Gesunder Rücken*</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	17:00 – 17:45 <b>Aqua-Jogging</b> <i>Veedel: Müngersdorf</i>	16:30 – 17:30 <b>Yoga</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	
		19:00 – 20:00 <b>AfterWorkOut</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	17:45 – 18:45 <b>Intervalltraining</b> <i>Veedel: Vogelsang</i>	19:15 – 20:30 <b>Volleyball</b> Hobby-Gruppe <i>Veedel: Neuehrenfeld</i>	
		20:00 – 21:00 <b>Volleyball</b> Herz-Kreislauf & Hobby <i>Veedel: Vogelsang</i>			

Nachfolgend finden  
Sie die Angebotsbe-  
schreibung in alpha-  
betischer Reihenfolge  
sowie den Preis für  
das jeweilige Ange-  
bot!

### AfterWorkOut

**Vom Bürostuhl in die Sporthalle – unser Gesundheits- und Fitnessangebot für Arbeitnehmer/innen**

Im AfterWorkOut dreht sich alles um das gezielte Training der großen Muskelgruppen, denen die größte Bedeutung für eine gute Stoffwechselaktivität des Körpers zukommt. Bringen Sie nach der Arbeit durch ein kontinuierliches Kraft und Ausdauertraining diesen wieder in Schwung.

**Zeiten:** Dienstags, 18:00-19:00h und mittwochs, 19:00-20:00h

**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

### Aqua-Jogging

**Das etwas andere Ausdauertraining – effektiv und gelenkschonend zugleich!**

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Fitnesstraining, bei dem der Auftriebsgürtel ein Laufen ohne Bodenberührung im Wasser möglich macht und somit Rücken, Knie und Hüfte entlastet werden. Das abwechslungsreiche Übungsprogramm mit diversen Kleingeräten trainiert zusätzlich die oberen Extremitäten.

**Zeiten:** Donnerstags, 14-14:45 h, 16:15-17 h & 17-17:45 h  
27 € (mtl.) oder 150€ (10er-Karte)

**Kosten:** Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

**Ort:**

### Aqua-Fitness

**Bewegung im Wasser ist mehr als das bloße „Abschwimmen von Bahnen“**

Der Wassersport Aqua-Fitness überzeugt durch große Effizienz & einen hohen Spaßfaktor. Im Kampf gegen Pölsterchen ist der Wassersport eine ideale Variante, mit geringem Zeitaufwand Gewicht zu reduzieren. Dabei schont die erfrischende Sportart Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und beugt Haltungsschäden vor.

**Zeiten:** Montags, 11:00-12:00h – in Planung  
Donnerstags, 13:00-13:45h

**Kosten:** 27 € (mtl.) oder 150€ (10er-Karte)

**Ort:** Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

### Bewäje un laache

**Bewegt gesund bleiben op kölsche Manier**

Bewäje un laache ist eine ganzheitliche Förderung der Gesundheit bestehend aus einer Einstimmungs- und Ausdauertrainingsphase mit Bewegungsspielen, einem intensiven Krafttraining der großen Muskelgruppen und einer humorvolle Entspannung „op kölsch.“ *Ein Angebot für (sehr) fitte und humorvolle (Wahl-)Kölner met Hätz.*

**Zeiten:** Donnerstags, 10:00-11:00 h

**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Faszientraining

**Faszien brauchen Bewegung, Massage und Entspannung!**

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!

**Zeiten:** Freitags, 12:15-13:15 h  
**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## 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. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung von Bewegungen aus dem Alltag.

**Zeiten:** Montags, 9:30-11:00 h  
**Kosten:** 29 € (mtl.) oder 150€ (10er-Karte)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Gesunder Rücken

**Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz!**

Ziel ist die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit sowie die Anregung des Bandscheibenstoffwechsels.

Bewegung, Kräftigung, Mobilisation und Wahrnehmungsübungen runden dieses Sportprogramm ab und sind auf Dauer die beste Therapie und Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

**Zeiten:** Montags, 9:00-10:00 h, Dienstags, 13:30-14:30h  
**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)  
**Ort:** Sporthochschule, Köln-Müngersdorf, VGS Gymnastikhalle Köln Vogelsang

## Gesunder Rücken\*

**Ein Angebot für alle, die etwas für ihren Rücken und die allgemeine Fitness tun möchten!**

Ziel ist die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit, Anregung von Herz und Kreislauf, sowie des Bandscheibenstoffwechsels.

Bewegung, Kräftigung, Mobilisation und Wahrnehmungsübungen runden dieses Sportprogramm ab und beugen Schmerzen vor.

**Zeiten:** Mittwochs, 17:30-19:00h  
**Kosten:** 29 € (mtl.) oder 150€ (10er-Karte)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Intervalltraining

**Großer Effekt – wenig Aufwand!**

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

Bei diesem Training wechseln sich hohe Belastungen und Erholungsphasen ab. Solch ein Mix ist die effektivste Waffe beim Kampf gegen ungeliebte Kilos. Durch die hohe Intensität verbrennt der Körper in kurzer Zeit viele Kalorien. Die langsamen Abschnitte sind das perfekte Training für den Fett-Stoffwechsel.

**Zeiten:** Donnerstags, 12:00-13:00 h & 17:45-18:45 h  
**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Outdoor Fitness

**Rein in die Natur und losgelaufen**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre Ausdauer tun wollen, aber ungern joggen. Mit kurzen zum Teil intensiven Walkingeinheiten, gepaart mit kleinen Pausen und gymnastischen Übungen wird hier ihr Herz-Kreislaufsystem so richtig auf Schwung gebracht. Sie stärken nicht nur Ihr Immunsystem, sondern auch Rücken-, Rumpf- und Beinmuskulatur.

**Dieses Angebot wird bei jedem Wetter immer draußen an der frischen Luft durchgeführt.**

**Zeiten:** Freitags, 10:00-11:00 h  
**Kosten:** 23\* € (mtl.) oder 120\* € (10er-Karte)  
**Ort:** Treffpunkt: Schranke Astoria, Müngersdorf

## Schmerzfrei und beweglich (bei Arthrose)

**Bewegung ist die beste Medizin – erfahren Sie es selbst!**

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.

**Zeiten:** Freitags, 14:00 – 15:00 h  
**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht

**Für ein schmerzfreies Leben ohne OP oder Medikamente.**

Bei der Engpassdehnung erlernen Sie Bewegungsformen, die Sie bei der Lösung festgefahrener Schmerzzustände unterstützen und mit denen Sie ihr muskulär-fasziales Gleichgewicht wiederherstellen können. Dank individueller Betreuung und ausführlicher Übungsanleitung unserer Liebscher & Bracht Therapeutin erfahren Sie so, wie Sie Schmerzen aktiv reduzieren können.

**Zeiten:** Mittwochs, 16:30 - 17:30 h  
**Kosten:** 29 € (mtl.)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln Vogelsang

## Spielend Fit

**Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!**

Getreu dieses Mottos werden wir nach einer allgemeinen Erwärmung spielerisch unsere Ausdauer und Koordination fördern. Den letzten Teil der Stunde bildet dann ein intensives funktionelles Krafttraining mit verschiedensten Geräten, wobei der Fokus auf große Muskelgruppen liegt, um den Stoffwechsel optimal zu fördern.

**Zeiten:** Dienstags, 17:00 – 18:00 h  
**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Training der Tiefenmuskulatur

**Hier geht's in die Tiefe!**

Bei der Tiefenmuskulatur handelt es sich um tiefliegende, gelenknahe Muskelschichten, die für eine gute Haltung und Sicherung der Körpermitte unabdingbar sind. Durch Bewegungsmangel oder überwiegend sitzende Tätigkeiten werden diese Muskeln oft zu wenig beansprucht.

Mit gezieltem Training werden in unserem Angebot diese nicht so sichtbaren, skelettnahen Muskeln gestärkt und die Balancefähigkeit gefördert.

**Zeiten:** Donnerstags, 9:00 – 10:00 h  
**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Volleyball

**Ein spezifisches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Steigerung ihrer Volleyball-Spielfähigkeit!**

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit\* und ohne kardialer Vorerkrankungen, die Spaß am Volleyballspiel haben und ganz nebenbei etwas für Ihr Herz-Kreislauf System tun wollen.

\* für Menschen mit kardialer Vorerkrankung ist eine vom Arzt ausgestellte Unbedenklichkeitserklärung Teilnahmevoraussetzung.

**Zeiten:** Mi 20:00 - 21:00 h, Do 19:15 – 20:30 h  
**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Yoga

**Ein Fitnessangebot für Körper, Geist & Seele!**

Sie wünschen sich einen definierten Körper mit schlanken Muskeln, Kraft und großer Flexibilität? Dann sind Sie in diesem Yoga-Angebot genau richtig!

Beim Yoga wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, bei dem durch Muskel- und -entspannungsübungen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

**Zeiten:** Donnerstags, 16:30 - 17:30 h  
**Kosten:** 23 € (mtl.) oder 120€ (10er-Karte)  
**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

## Berechnung des Mitgliedsbeitrags

Anzahl Gruppen	Berechnung des Monatsbeitrags	Monatsbeitrag	Quartalsbeitrag
<b>Teilnahme an einer Gruppe</b> z.B. Faszientraining	Preis für das Angebot = Monatsbeitrag <b>23,- € (mtl.)</b>	<b>23,- €*</b>	<b>69,- €**</b>
<b>Teilnahme an zwei Gruppen</b> z.B. Faszientraining + Aqua Jogging	(Summe der Preise) – 5€ = Monatsbeitrag <b>(23€ + 27€) – 5€ = 45,- € (mtl.)</b>	<b>45,- €*</b>	<b>135,- €**</b>
<b>Teilnahme an drei Gruppen<sup>1</sup></b> z.B. Faszientraining + Aqua Jogging + Feldenkrais	(Summe der Preise) – 10€ = Monatsbeitrag <b>(23€ + 27€ + 29€) – 10€ = 69,- € (mtl.)</b>	<b>69,- €*</b>	<b>207,- €**</b>

<sup>1</sup> **Alle Vereinsmitglieder, die den Mitgliedsbeitrag für drei Gruppen bezahlen, können eine vierte Gruppe gratis dazu buchen. Bitte beachten Sie jedoch, dass dabei der Beitrag für das günstigste Angebot entfällt!**

\* Für neue Mitglieder fällt eine **einmalige Aufnahmegebühr von 20,- €** zusätzlich an. Diese Gebühr entfällt für Präventionskurs- oder Rehasportteilnehmer\*innen.

\*\* Der Vereinsbeitrag wird quartalsweise, zu Beginn jedes Quartals, eingezogen.

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

## Lernen Sie unser Vereinsangebot kennen!

### (1) Kostenlose Schnupperstunde

Bevor Sie sich für die Mitgliedschaft für eine unserer Vereinsgruppen entscheiden, können Sie vorab kostenlos einmal schnuppern kommen! *Bitte melden Sie sich hierfür vorab bei Frau Klug an* (☎ 0221 888 253 53 / ✉ [u.klug@vgs-koeln.de](mailto:u.klug@vgs-koeln.de))

### (2) 10er Karte für 120 € bzw. 150 €\* (gebunden an eine Vereinsgruppe)

Falls Sie nicht sofort als Vereinsmitglied an unserem Gesundheitssportangebot teilnehmen wollen, besteht für Sie auch die Option einmalig eine 10er Karte für die jeweilige Gruppe zu erwerben. Die Gültigkeit dieser 10er Karte ist auf 4 Monate begrenzt.

\* Dieser Preis gilt für Vereinsgruppen, bei denen der Mitgliedsbeitrag mehr als 23€ pro Monat kostet.