

Rehabilitationssport beim VGS Köln

Ihre Ansprechperson: Sabine Pawelczyk
 Tel: 0221 888 253-53
 E-Mail: s.pawelczyk@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 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik ** <i>Veedel: Müngersdorf</i>	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>	14:30 – 15:30 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i>	14:15 – 15:00 Rehasport Orthopädie* <i>Veedel: Vogelsang</i>	18:00 – 18:45 Wassergymnastik * orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>	12:15 – 13:15 Faszientraining ** <i>Veedel: Vogelsang</i>
17:00 – 17:45 Wirbelsäulengymnastik ** <i>Veedel: Vogelsang</i>	15:45 – 16:45 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i>	15:00 – 15:45 Schulter-Nacken-Training ** <i>Veedel: Vogelsang</i>	18:45 – 19:30 Wassergymnastik * orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>	13:15 – 14:00 Wirbelsäulengymnastik ** <i>Veedel: Vogelsang</i>
18:00 – 18:45 Rehasport Orthopädie * <i>Veedel: Müngersdorf</i>	14:45 – 15:30 Rehasport Orthopädie ** <i>Veedel: Vogelsang</i>	15:45 – 16:30 Wirbelsäulengymnastik ** <i>Veedel: Vogelsang</i>	19:30 – 20:15 Wassergymnastik ** orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i>	14:00 – 15:00 Arthrose-Gymnastik ** <i>Veedel: Vogelsang</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 Rehasport Orthopädie* <i>Veedel: Neuehrenfeld</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

Arthrosegymnastik

Bewegung ist die beste Medizin.

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
Veedel: Köln-Vogelsang
10€/Monat

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

Faszientraining

Faszien brauchen Bewegung, Dehnung 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
Veedel: Köln-Vogelsang
10€/Monat

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 rundet die Stunde ab.

Zeiten: Mittwochs, 9:00-9:45 h, Freitags, 9:00-9:45 h
Veedel: Köln-Vogelsang
10€/Monat

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., 19:00-20:00 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., 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

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., 14:15-15:00 h, 18:00-18:45h
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

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 Rehasportangebot genau richtig! Mit sanften Übungen zur Mobilisation, Dehnung und leichten Kräftigung werden hier Verspannungen gelöst und Bewegungseinschränkungen reduziert.

Zeiten: Mittwochs, 15:00-15:45 h
Veedel: Köln-Vogelsang
10€/Monat

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, 09:00 - 10:00, Mo., 17:00-17:45, Di., 9-9:45, 11:00-11:45
Mi., 10-10:45 & 15:45-16:30 h, Fr., 10:00-10:45 & 13:15-14 h.

Veedel: Köln-Vogelsang/-Ehrenfeld/-Müngersdorf
10€/Monat