

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 Kontaktdaten beim VGS Köln e.V.:

Telefon: 0221 - 888 253 - 14

Telefon: 0221 - 888 253 - 53

E-Mail: sport@vgs-koeln.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 - 11:00 Feldenkrais Veedel: Vogelsang			09:00 - 10:00 Training der Tiefenmuskulatur Veedel: Vogelsang	
13:00 - 13:45 Aqua-Fitness Veedel: Müngersdorf	13:30 - 14:30 Gesunder Rücken Veedel: Vogelsang		12:00 - 13:00 Intervalltraining Veedel: Vogelsang	
	14:00 - 14:45 Aqua-Fitness Veedel: Müngersdorf	16:15 - 17:15 Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht Veedel: Vogelsang	14:00 - 14:45 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf	
	17:00 - 18:00 Spielend FIT Veedel: Vogelsang	17:30 - 19:00 Gesunder Rücken Veedel: Vogelsang	16:30 - 17:15 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf	
	18:00 - 19:00 AfterWorkOut Veedel: Vogelsang	19:00 - 20:00 AfterWorkOut Veedel: Vogelsang	17:15 - 18:00 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf	
		20:00 - 21:00 Volleyball Herz-Kreislauf & Hobby Veedel: Vogelsang	17:45 - 18:45 Intervalltraining Veedel: Vogelsang	

Nachfolgend finden Sie die Angebotsbeschreibung sowie den Preis für das jeweilige Angebot!

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 - 19:00 Uhr
Mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 23 € (mtl.)
Ort: VGS Halle, Köln-Vogelsang

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, 13:00 - 13:45 Uhr
Dienstags, 14:00 - 14:45 Uhr
Kosten: 27 € (mtl.)
Ort: Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

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, 14:00 - 14:45 Uhr
Donnerstags, 16:30 - 17:15 Uhr
Donnerstags, 17:15 - 18:00 Uhr
Kosten: 27 € (mtl.)
Ort: Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

Intervalltraining

Großer Effekt - wenig Aufwand!

Das moderne Intervalltraining bietet Ihnen eine hohe Wirksamkeit - Verbesserung der Ausdauer, Schnelligkeit und des Kalorienverbrauchs - bei niedrigem zeitlichen 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 Uhr
Donnerstags, 17:45 - 18:45 Uhr
Kosten: 23 € (mtl.)
Ort: VGS Halle, Köln-Vogelsang

<p>Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht <i>Für ein schmerzfreies Leben ohne OP oder Medikamente!</i> 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.</p>	<p>Feldenkrais <i>Bringen Sie Ihren Körper zurück ins Gleichgewicht!</i> 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.</p>
<p>Zeiten: Mittwochs, 16:15 - 17:15 Uhr Kosten: 29 € (mtl.) Ort: VGS Halle, Köln-Vogelsang</p>	<p>Zeiten: Montags, 9:30 - 11:00 Uhr Kosten: 29 € (mtl.) Ort: VGS Halle, Köln-Vogelsang</p>
<p>Gesunder Rücken <i>Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz!</i> 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.</p>	<p>Gesunder Rücken <i>Ein Angebot für alle, die etwas für ihren Rücken und die allgemeine Fitness tun möchten!</i> 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.</p>
<p>Zeiten: Dienstags, 13:30 - 14:30 Uhr Kosten: 23 € (mtl.) Ort: VGS Halle, Köln-Vogelsang</p>	<p>Zeiten: Mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr Kosten: 29 € (mtl.) Ort: VGS Halle, Köln-Vogelsang</p>
<p>Spielend Fit <i>Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden - sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!</i> 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.</p>	<p>Training der Tiefenmuskulatur <i>Hier geht's in die Tiefe!</i> 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.</p>
<p>Zeiten: Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr Kosten: 23 € (mtl.) Ort: VGS Halle, Köln-Vogelsang</p>	<p>Zeiten: Donnerstags, 9:00 - 10:00 Uhr Kosten: 23 € (mtl.) Ort: VGS Halle, Köln-Vogelsang</p>
<p>Volleyball <i>Ein spezifisches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Steigerung Ihrer Volleyball-Spielfähigkeit!</i> 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. <i>* für Menschen mit kardialer Vorerkrankung ist eine vom Arzt ausgestellte Unbedenklichkeitserklärung Teilnahmevoraussetzung.</i></p>	
<p>Zeiten: Mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr Kosten: 23 € (mtl.) Ort: VGS Halle, Köln-Vogelsang</p>	

Beitragsordnung Vereinssport

Anzahl Gruppen	Berechnung des Monatsbeitrags	Aufnahmegebühr	Monatsbeitrag
Teilnahme an einer Gruppe z.B. Intervalltraining	Preis für das Angebot = Monatsbeitrag 23 €	20 €	23 €*
Teilnahme an zwei Gruppen z.B. Intervalltraining + Aqua Jogging	(Summe der Preise) - 5 € = Monatsbeitrag (23 € + 27 €) - 5 € = 45 €	20 €	45 €*
Teilnahme an drei Gruppen z.B. Intervalltraining + Aqua Jogging + Feldenkrais	(Summe der Preise) - 10 € = Monatsbeitrag (23 € + 27 € + 29 €) - 10 € = 69 €	20 €	69 €*

*Der Vereinsbeitrag wird quartalsweise (zu Beginn des Quartals) eingezogen.

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

Lernen Sie unser Vereinsangebot kennen!

Kostenlose Schnupperstunde

Bevor Sie sich für eine unserer Gruppen entscheiden, können Sie einmal kostenlos schnuppern kommen! Bitte melden Sie sich hierfür vorab bei uns an:

(✉ sport@vgs-koeln.de)