

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 Wirbelsäulen-Gymnastik intensiv * <i>Veedel: Müngersdorf</i> | 09:00 - 09:45 Wirbelsäulen-Gymnastik * <i>Veedel: Vogelsang</i> | 09:00 - 09:45 Gelenktraining * für Knie und Hüfte <i>Veedel: Vogelsang</i> | 10:00 - 10:45 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Vogelsang</i> | 09:00 - 09:45 Gelenktraining * für Knie und Hüfte <i>Veedel: Vogelsang</i> |
| 11:00 - 12:00 Rehasport mit Feldenkrais - Elementen * <i>Veedel: Vogelsang</i> | 10:00 - 10:45 Lungensport <i>Veedel: Vogelsang</i> | 10:00 - 10:45 Wirbelsäulen-Gymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> | 11:00 - 11:45 Wirbelsäulen-Gymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> | 10:00 - 10:45 Wirbelsäulen-Gymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> |
| 11:00 - 12:00 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i> | 11:00 - 11:45 Wirbelsäulen-Gymnastik * <i>Veedel: Vogelsang</i> | 11:00 - 11:45 Lungensport * <i>Veedel: Vogelsang</i> | 14:00 - 15:00 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i> | 11:00 - 11:45 Lungensport * <i>Veedel: Vogelsang</i> |
| 12:00 - 13:00 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i> | 14:00 - 15:00 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i> | 14:00 - 14:45 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Vogelsang</i> | 15:15 - 16:15 Herzsport <i>Veedel: Sülz</i> | 12:15 - 13:15 Faszientraining * <i>Veedel: Vogelsang</i> |
| 17:00 - 17:45 Wirbelsäulen-Gymnastik * <i>Veedel: Vogelsang</i> | 14:45 - 15:30 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Vogelsang</i> | 14:45 - 15:30 Schulter-Nacken-Training * <i>Veedel: Vogelsang</i> | 17:00 - 17:45 Gelenkbeschwerden <i>Veedel: Vogelsang</i> | 13:15 - 14:00 Wirbelsäulen-Gymnastik * <i>Veedel: Vogelsang</i> |
| 18:00 - 18:45 Rehasport Orthopädie <i>Veedel: Müngersdorf</i> | | 15:30 - 16:15 Wirbelsäulen-Gymnastik * <i>Veedel: Vogelsang</i> | 18:00 - 18:45 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 - 18:30 Herzsport <i>Veedel: Mülheim</i> | 18:45 - 19:30 Wassergymnastik orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i> | |
| 19:00 - 20:00 Herzsport <i>Veedel: Vogelsang</i> | | | 19:00 - 19:45 Wirbelsäulen-Gymnastik <i>Veedel: Vogelsang</i> | |
| | | | 19:30 - 20:15 Wassergymnastik orthopäd. Erkrankung <i>Veedel: Müngersdorf</i> | |

Nachfolgend finden Sie die Angebotsbeschreibung in alphabetischer Reihenfolge!

* Zusatzbeitrag von 10 € pro Monat (inklusive der kostenlosen Teilnahme am Sommerprogramm und 4 Workshops im Jahr)

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Arthrose-Gymnastik <i>Bewegung ist die beste Medizin!</i> 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>Aqua-Jogging bei orthopädischen Erkrankungen <i>Sanftes Ausdauer- und Gelenktraining im Wasser!</i> Aqua-Jogging 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.</p> | |
| Zeiten: | Freitags, 14:00 - 15:00 Uhr | Zeiten: | Zurzeit nicht als Reha-Gruppe. |
| Ort: | VGS Halle, Köln-Vogelsang | Ort: | Schwimmbad, Köln-Müngersdorf |
| <p>Faszientraining <i>Faszien brauchen Bewegung, Dehnung und Entspannung!</i> 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>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 unter Berücksichtigung individueller Funktionseinschränkungen und ohne Anstrengung durchgeführt. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung von Bewegungen aus dem Alltag.</p> | |
| Zeiten: | Freitags, 12:15 - 13:15 Uhr | Zeiten: | Montags, 11:00 - 12:00 Uhr |
| Ort: | VGS Halle, Köln-Vogelsang | Ort: | VGS Halle, Köln-Vogelsang |
| <p>Gelenktraining für Knie und Hüfte <i>Aktiv mit neuem Hüft- oder Kniegelenk / oder bei Arthrose!</i> Ziel des Trainings ist die Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskelgruppen, um das Gelenk zu entlasten. Die zur Verkürzung neigenden Muskeln werden gedehnt. Koordinations- und Gleichgewichtstraining runden die Stunde ab.</p> | | <p>Herzsport <i>Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen...</i> ...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 die Betroffenen zu erspüren, welche Leistungsfähigkeit sie besitzen und wo die persönlichen Grenzen liegen.</p> | |
| Zeiten: | Mittwochs, 9:00 - 9:45 Uhr Freitags, 9:00 - 9:45 Uhr | Zeiten: | Montags, 19:00 - 20:00 Uhr Dienstags, 14:00 - 15:00 Uhr Mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr Donnerstags, 14:00 - 15:00 Uhr Donnerstags, 15:15 - 16:15 Uhr |
| Ort: | VGS Halle, Köln-Vogelsang | Ort: | Köln-Vogelsang / Köln-Sülz / Köln-Mülheim |
| <p>Lungensport <i>Für COPD- und Lungenkarzinom-Patienten!</i> 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> | | | |
| Zeiten: | Montags, 18:00 - 18:45 Uhr Dienstags, 10:00 - 10:45 Uhr Mittwochs, 11:00 - 11:45 Uhr Freitags, 11:00 - 11:45 Uhr | | |
| Ort: | VGS Halle, Köln-Vogelsang | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Rehasport Orthopädie <i>Für alle, die mit Rehasport starten wollen!</i> 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.</p> | | <p>Schulter-Nacken-Training <i>Mit sanfter Mobilisation und Dehnung Verspannungen und Bewegungseinschränkungen entgegenwirken!</i> 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> | |
| Zeiten: | Montags, 18:00 - 18:45 Uhr Dienstags, 14:45 - 15:30 Uhr Dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr Mittwochs, 14:00 - 14:45 Uhr Donnerstags, 10:00 - 10:45 Uhr | Zeiten: | Mittwochs, 14:45 - 15:30 Uhr |
| Ort: | Köln-Vogelsang / Köln-Müngersdorf | Ort: | VGS Halle, Köln-Vogelsang |
| <p>Wassergymnastik <i>Ein gelenkschonendes Training bei Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden!</i> 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>Wirbelsäulengymnastik <i>Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz!</i> 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> | |
| Zeiten: | Donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr Donnerstags, 18:45 - 19:30 Uhr Donnerstags, 19:30 - 20:15 Uhr | Zeiten: | Montags, 09:00 - 10:00 Uhr Montags, 17:00 - 17:45 Uhr Dienstags, 9:00 - 9:45 Uhr Dienstags, 11:00 - 11:45 Uhr Mittwochs, 10:00 - 10:45 Uhr Mittwochs, 15:30 - 16:15 Uhr Donnerstags, 11:15 - 12:00 Uhr Donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr Freitags, 10:00 - 10:45 Uhr Freitags, 13:15 - 14:00 Uhr |
| Ort: | Stadionbad, Köln-Müngersdorf | Ort: | Köln-Vogelsang / Köln-Müngersdorf |



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/>

Der VGS Köln bietet neben Rehasport noch an:

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