

## Outdoor Angebote

### Walking/Nordic Walking

Walking und Nordic Walking sind sportliche Varianten des Gehens und eignen sich für untrainierte und trainierte Personen jeden Alters. Aufgrund der geringen Gelenkbelastung ist das Angebot auch für Menschen mit Übergewicht geeignet. Durch das Walken werden das Herz-Kreislauf-System trainiert, der Stoffwechsel angekurbelt und das Wohlbefinden gestärkt. Das Training wird durch Gymnastikübungen ergänzt. Bitte feste Turnschuhe und wetterangepasste Sportbekleidung tragen. Aufgrund der aktuellen Corona Pandemie müssen eigene Walking Stöcke benutzt werden. Wer keine Stöcke besitzt, kann das Training auch ohne Stöcke, als Walking Einheit, absolvieren.

### Mobility Kurs

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Mobilitätstraining. Jeder, der seine Beweglichkeit erhalten oder steigern möchte, ist mit dem Mobility Kurs gut beraten. Das Training wird dynamisch und ganzheitlich absolviert, wobei auch der Muskulatur und den Faszi- en Beachtung geschenkt wird. Der Kurs steigert die aktive Beweglichkeit, verbessert die Gelenkstellung und erhöht die Gleitfähigkeit der Faszien.

#### Walking/Nordic Walking

Mo.	09:00-10:00 Uhr	Kurs Nr. 1
Mo.	10:10-11:10 Uhr	Kurs Nr. 2
Mi.	18:10-19:10 Uhr	Kurs Nr. 3

#### Mobility Kurs

Mi.	17:00-18:00 Uhr	Kurs Nr. 4
-----	-----------------	------------

#### Mobility Kurs Indoor

Dieses Angebot ist identisch zu unserem Outdoor Kurs, findet aber in unseren Räumlichkeiten der UniReha und mit Mund-Nasen-Bedeckung statt.

Di.	18:30-19:30 Uhr	Kurs Nr. 13
Fr.	16:20-17:20 Uhr	Kurs Nr. 14

### Allgemeine Informationen

- › Anmeldestart ab sofort.
- › Kursbeginn: ab der Woche vom 21. September 2020, 10 Kurstermine, je 1 Termin pro Woche
- › Kursdauer und -kosten: Hatha Yoga und Feldenkrais à 75 Min. 125, €; Funktionelles Training, Rücken Fit, Mobility Kurs, Walking/ Nordic Walking und Body Fitness à 60 Minuten: 110,-€.
- › Treffpunkte Outdoorurse: Ecke Dürener Str./ Lindenthalgürtel am Eingang zum Stadtwald
- › Treffpunkt Indoorkurse: Rücken Fit, Body Fitness, Mobility Kurs Indoor und Hatha Yoga: EG Raum 011  
Feldenkrais und Funktionelles Training: EG Raum 039 in der Klinik und Poliklinik für Orthopädie, Geb 43, Joseph-Stelzmann-Str. 9

### Besondere Auflagen aufgrund der Corona-Pandemie

Alle unsere Angebote können nur stattfinden, wenn das an der Uniklinik geltende Hygienekonzept eingehalten wird:

1. Außer bei den Outdoor Angeboten ist das Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung auch während des Trainings Pflicht.
2. Die Umkleiden und Duschen sind geschlossen. Bitte kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.
3. Bringen Sie Ihre eigene Matte und/oder ein entsprechend großes Handtuch zum Training mit.
4. Händedesinfektionsmittel steht für Sie am Eingang zur Trainingsfläche zur Verfügung.
5. Alle Kurse finden unter Einhaltung der Abstandsregeln statt.

### Ihr Vorteil

Die Gruppengröße ist stark reduziert, wodurch sehr individuell und mit vielen Korrekturen trainiert werden kann.

Ein Unternehmen der



## Präventionskurse Aktiv trotz Corona



**Kursangebote  
Ab 21. September  
2020**

## Angebote zum Bereich Entspannung

### Feldenkrais-Methode®

„Wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun was ich will“ (Moshé Feldenkrais). Die von Moshe Feldenkrais entwickelte Lernmethode zielt auf die Verbesserung der Körperwahrnehmung und richtet die Aufmerksamkeit auf die Bewegungsqualität. Sie differenziert sich in zwei eng miteinander verbundene Techniken namens Bewusstheit durch Bewegung (Gruppenstunde) und Funktionale Integration (Einzelstunde). Mit Hilfe des Trainings wird die Leichtigkeit von Bewegungen zügig (wieder-) gefunden. Sie werden von Beginn an Fortschritte und Erleichterung an sich bemerken.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga wurde vor mehr als 2000 Jahren in Indien entwickelt, um Körper und Geist gesund zu halten. Gezielte Dehn- und Atemübungen sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren, um Blockaden zu lösen und Krankheiten vorzubeugen. Die durchgeführten Asanas (Körperstellungen) lassen den Körper elastischer und kräftiger werden. Die Atemübungen helfen dem Geist ruhig und gelassen zu werden.

#### Feldenkrais-Methode®

Mo.	16:30-17:45 Uhr	Kurs Nr. 5
Mo.	18:00-19:15 Uhr	Kurs Nr. 6

#### Hatha Yoga

Do.	17:30-18:45 Uhr	Kurs Nr. 7
Do.	19:00-20:15 Uhr	Kurs Nr. 8

## Angebote zum Bereich Bewegung

### Funktionelles Training

Der Begriff „Funktionelles Training“ gewinnt im Bereich des Fitnessstrainings immer mehr an Bedeutung. Während beim klassischen Krafttraining einzelne Muskeln und Muskelgruppen trainiert werden, stellt das „Funktionelle Training“ eine ganzheitliche Trainingsform dar. Bei ihr werden stets mehrere Muskeln, Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig beansprucht, um den Körper sowohl für den Alltag als auch für sportliche Belastungen zu trainieren. Eine allgemeine Leistungssteigerung, die Verbesserung der Rumpfstabilität, die Erhöhung der Beweglichkeit und das Training des Gleichgewichtes stehen im Vordergrund. Die Vielzahl der Übungen findet mit dem eigenen Körpergewicht statt, auch Kleingeräte werden genutzt. Es sind sowohl Sportanfänger als auch fortgeschrittenen Teilnehmer willkommen. Im Laufe des Kurses werden die Übungen immer komplexer und schwieriger.

#### Funktionelles Training

Di.	17:00-18:00 Uhr	Kurs Nr. 9
Di.	18:10-19:10 Uhr	Kurs Nr. 10
Do.	17:00-18:00 Uhr	Kurs Nr. 11
Do.	18:10-19:10 Uhr	Kurs Nr. 12

## UniReha GmbH



» Kontakt

UniReha GmbH  
Joseph-Stelzmann-Straße 9, 50931 Köln  
Telefon: 0221 478-87582, Telefax: 0221 478-87585  
praxis@unireha-koeln.de  
www.unireha-koeln.de

### Rücken Fit

Bei diesem Kurs steht ein starker Rumpf im Vordergrund. Das Angebot ist ein ideales Programm für Personen mit Rückenschmerzen, sitzender Tätigkeit und alle, die aktiv etwas für Ihren Rücken tun wollen. Neben der Kräftigung und Mobilisation von Rumpf und Schultergürtel werden auch gezielte Übungsanleitungen für zu Hause vermittelt. Muskuläre Dysbalancen werden korrigiert, Rücken, Bauch und Gesäß gestärkt und die Gelenkbeweglichkeit gesteigert. Durch kleine Gruppen können Übungen modifiziert werden.

### Body Fitness

Body Fitness ist eine Kombination aus moderatem Ausdauer- und Kräftigungstraining. Mit Unterstützung von Musik werden zunächst einfache Aerobic Grundschritte durchgeführt. Hierdurch kommt es zu einem leichten Herz-Kreis-Lauftraining. Anschließend findet ein Kräftigungsteil statt, bei dem verschiedene Körperpartien mit unterschiedlichen Kleingeräten, z. B. Hanteln trainiert werden. Das Training ist für jeden geeignet. Durch kleine Gruppen können Übungen modifiziert und die Belastung individuell gesteuert werden.

#### Rücken Fit

Mo.	16:00-17:00 Uhr	Kurs Nr. 15
Mo.	17:10-18:10 Uhr	Kurs Nr. 16

#### Body Fitness

Di.	16:10-17:10 Uhr	Kurs Nr. 17
Di.	17:20-18:20 Uhr	Kurs Nr. 18
Fr.	15:10-16:10 Uhr	Kurs Nr. 19