
*Verein für
Gesundheitstraining
und Sporttherapie
Möhnesee e. V.
in der Klinik Möhnesee*

**Programm
1. Halbjahr 2024**

VGS

*Verein für Gesundheitstraining und Sporttherapie Möhnesee e. V.
-in der Dr. Becker Klinik Möhnesee –*

*Gesundheit und Lebensfreude
vom Kindes bis zum Seniorenalter*

www.vgs-moehnesee.de

Wassergymnastik/ Aquafitness

Zielgruppe:

- Für A L L E, die ihren Gelenken ein wohltuendes Bewegungsprogramm bieten wollen!
Besonders geeignet für Personen, die über Verschleißerscheinungen im Bereich der Knie- und Hüftgelenke sowie der Wirbelsäule klagen.

Inhalte:

- gelenkschonende Wassergymnastik mit verschiedenen Auftriebshilfen
- gezielte Muskelkräftigung durch Übungen gegen den Wasserwiderstand
- Herz-Kreislauftraining zur Schulung der Ausdauer (Aqua jogging, Aqua-walking)

Angebote:

WASS A1: Montag: 07.30 – 08.10 Uhr (20 Einheiten) Beginn: 08.01.2024

WASS B1: Montag: 08.10 – 08.50 Uhr (20 Einheiten) Beginn: 08.01.2024

WASS C1: Montag: 08.50 – 09.30 Uhr (20 Einheiten) Beginn: 08.01.2024

WASS D1: Dienstag: 16.00 – 16.40 Uhr (20 Einheiten) Beginn: 09.01.2024

WASS E1: Mittwoch: 07.30 – 08.10 Uhr (20 Einheiten) Beginn: 10.01.2024

WASS F1: Mittwoch: 08.10 – 08.50 Uhr (20 Einheiten) Beginn: 10.01.2024

WASS G1: Mittwoch: 08.50 – 09.30 Uhr (20 Einheiten) Beginn: 10.01.2024

WASS H1: Donnerstag: 18.00 – 18.40 Uhr (10 Einheiten) Beg.: 11.01.2024

WASS H2: Donnerstag: 18.00 – 18.40 Uhr (10 Einheiten) Beg.: 11.04.2024

AQUA A1: Donnerstag: 18.40 – 19.20 Uhr (10 Einheiten) Beg: 11.01.2024

AQUA A2: Donnerstag: 18.40 – 19.20 Uhr (10 Einheiten) Beg: 11.04.2024

WASS J1: Freitag: 07.30 – 08.10 Uhr (20 Einheiten) Beginn: 12.01.2024

WASS K1: Freitag: 08.10 – 08.50 Uhr (20 Einheiten) Beginn: 12.01.2024

Leitung A1 - G1 / J1-K1: Ruth Wolter, ÜL „Sport in der Prävention“

Leitung H1/2 / AQUA A1/A2: Günter Lemmerz, Physiotherapeut

Kursort: Schwimmbad in der Klinik Möneseesee

Kursgebühren A1-G1 / J1-K1: € 192,00 / Mitglieder: € 137,00

Kursgebühren H1-2 / AQUA A1-A2: € 96,00 / Mitglieder: € 68,50

Hinweis:

Die Kurse WASS A1-G1 und J1-K1 werden durch die Osterferien (25.03.-05.04.24) unterbrochen!

Verein für Gesundheitstraining und Sporttherapie

1998 Möneseesee e. V.

Geschäftsstelle in der Klinik Möneseesee

-Psychosomatische und kardiologische Rehabilitation-

Anschrift:

Schnappweg 2
59519 Möneseesee-Körbecke

Telefon:

02924 / 800561

e-mail:

info@vgs-moehnesee.de

Internet:

www.vgs-moehnesee.de

Vorstand:

Vorsitzender:

Ulrich Feldmann, Dipl.-Sportlehrer

Stellv. Vorsitzender:

Jörn Luley, Dipl.-Sportwissenschaftler

Geschäftsführerin:

Kerstin Rühlmann

Sprechzeiten:

telefonisch

Nach Vereinbarung

Ulrich Feldmann, 02924-800561

Buchhaltung:

Kerstin Rühlmann, Tel. 02924-2944

Veranstaltungsort:

Dr. Becker Klinik Möneseesee,
Schnappweg 2

59519 Möneseesee-Körbecke

Kurstermine: 08.01. – 05.07.2024

Die Kurse finden nicht statt:

I.d.R. in den Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen bzw. nach Absprache mit der Kursleitung

Redaktion:

Ulrich Feldmann

Programmauflage:

1.000

Druck:

Information & Werbung Möneseesee
GmbH, Grüner Weg 12, Möneseesee

2. Präventive Allroundfitness

Fitness für alle - Fitnessgymnastik

Zielgruppe:

- Für ALLE, die Spaß an einem abwechslungsreichen Allround-Fitnessprogramm haben und etwas für ihre Kondition tun möchten!

Inhalte:

- Neben einem gezielten Fitness – Training bietet der Kurs sowohl Elemente der Ausdauer- und Funktionsgymnastik als auch Entspannungsübungen an.
- Ganzkörpergymnastik mit Musik, Spaß und Spielen
- Förderung der Beweglichkeit und körpereigenen Ausdauer
- Kräftigung, Stärkung und Dehnung aller Muskelgruppen
- Wichtige Auszüge aus der Rückengymnastik
- Arbeiten mit Geräten
- Vorbereitung und Hilfen für eigenständiges und sinnvolles Arbeiten zu Hause oder am Arbeitsplatz

Angebote:

FITG A: Montag: 19.00 – 20.00 Uhr (20 Einheiten), Beginn: 08.01.2024

Leitung: Martina Sprenger, Sport- und Gymnastiklehrerin

Kursort: Sporthalle, Klinik Möhnensee

Kursgebühr: € 180,00 / Mitglieder: € 127,00

Hinweis:

Der Kurs wird durch die Osterferien (25.03. – 05.04.24) unterbrochen!

Zumba – Dance Aerobic

Zielgruppe:

Zumba ist ein Fitnessprogramm, das Tanz und Aerobic kombiniert. Es bedient sich verschiedener Tanzstile und Musikgenres wie Salsa, Merengue, Reggaeton und Hip-Hop, um ein energiegeladenes Workout zu schaffen, das Spaß macht und gleichzeitig Kalorien verbrennt. Es ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Inhalte:

- Ganzkörpertraining mit Musik und Spaß
- Kräftigung und Stärkung der gesamten Muskulatur
- Koordination- und Konditionstraining
- Training des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht

Angebote:

DANC A: Donnerstag:17.30-18.30 Uhr (12 Einheiten), Beginn: 11.01.2024

DANC B: Donnerstag:17.30-18.30 Uhr (07 Einheiten), Beginn: 16.05.2024

Leitung: Maria del Pilar Fernandez Bastos

Kursort: Sporthalle der Klinik Möhnensee

Kursgebühr A: € 108,00 / Mitglieder: € 76,00

Kursgebühr B: € 63,00 / Mitglieder: € 44,50

Rehasport bei Wirbelsäulenerkrankungen

Zielgruppe:

Alle, die

- chronische Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule,
- degenerative Veränderungen (z.B. Arthrosen, Gleitwirbel)
- und eine Bandscheibenvorwölbung / Bandscheibenvorfall haben.
- nach einer Bandscheiben-Operation wieder moderat an die Bewegung und Belastung herangeführt werden müssen.

Inhalte:

Das Training der Rumpfmuskulatur und die Steigerung der Koordination sind die zentralen Ziele auf dem Weg zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Jede Einheit enthält Übungen zur Kräftigung, Dehnung sowie zur Verbesserung der Koordination und Entspannung.

Das Stütz- und Haltesystem der Wirbelsäule wird unter Berücksichtigung der jeweiligen Krankheitsbilder schonend trainiert, um eine langfristige muskuläre Stabilität zu erreichen.

Angebote:

REHA A1: Montag: 16.30 -17.15 Uhr (18 Einheiten), Beginn: 08.01.2024

Kursleitung: Claudia Sträter, Fachübungsleiterin "Rehasport Orthopädie"

REHA B1: Mittwoch:18.10 - 18.55 Uhr (20 Einheiten), Beginn: 10.01.2024

REHA C1: Mittwoch:19.00 - 19.45 Uhr (20 Einheiten), Beginn: 10.01.2024

Kursleitung: Katja Ulrich, Fachübungsleiterin "Rehasport Orthopädie"

REHA D1: Mittwoch: 20.00 – 20.45 Uhr (20 Einheiten), Beginn: 10.01.2024

Kursleitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, Dipl.-Sportlehrerin (Rehasport)

Kursort: Sporthalle in der Klinik Mönnesee (Teilnehmerzahl max.15 pro Kurs)

Kursgebühr: € 120,00 / Mitglieder € 100,00

Mit gültiger Verordnung (Rehasport Muster 56) ist die Teilnahme kostenfrei!

Hinweis: Kursunterbrechung durch die Osterferien (25.03. – 05.04.24)!

Nach Absprache über die Kursleitung

4. Beitragsordnung

Beitrag für Sektion	€ / Halbjahr
a. Beiträge für aktive Mitglieder (ab 18 Jahren)	
Rehabilitationssport bei Herz-Kreislaferkrankungen	45,00
Alle weiteren Angebote	15,00
b. Beiträge für passive Mitglieder	
	15,00
c. Beitrag für Ehepaare	
	25,50
Beitrag für Ehepaare (Herzsport jährlich)	70,00

Die Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren sind auf das Konto des VGS Mönnesee e.V. mit IBAN-Nr. DE74414500750050014778 bei der Sparkasse Lippe Hellweg zu zahlen. Die Beiträge werden halbjährlich im Voraus gezahlt. Die Dauer der Mitgliedschaft beträgt mindestens 6 Monate.

Die Kündigung muss bis spätestens 4 Wochen vor Ablauf des Halbjahres schriftlich bei der Geschäftsstelle eingehen. Die Zahlung des Mitgliedsbeitrages erfolgt jeweils zum 1.1. u. 1.7. eines jeden Jahres.

1. Rehabilitationssport

Sport bei Herzerkrankungen

Zielgruppe:

- von Herz-Kreislaufkrankungen betroffene Personen, z. B. Herzinfarkt, Bypass, Herzklappenprothese, Schrittmacherträger
- Nachsorge → zur weiteren Rehabilitation nach Anschlussheilbehandlung

Voraussetzung:

- ärztliche Empfehlung / Verordnung
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um eine entsprechende Verordnung zu erhalten.

Inhalte:

- persönliche Belastbarkeit einschätzen lernen / Freude an der Bewegung
- gezieltes, systematisches Training, d. h. Verbesserung der Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit (Lauftraining, Fahrradergometer, funktionelle Gymnastik, kleine Sportspiele, Wassergymnastik und MTT)
- kontrolliertes Training durch Puls- und Blutdruckmessungen
Übungsgruppe (bis zu 1 Watt / kg Körpergewicht)
Trainingsgruppe (mehr als 1 Watt / kg Körpergewicht)

Sportliche Leitung: Gaby Heimüller, Diplom-Sportlehrerin (Rehasport)
Ruth Wolter, Übungsleiterin „Sport in Herzgruppen“ / „Sport in der Prävention“
Claudia Sträter, Fachübungsleiterin „Sport in Herzgruppen“
Ärztliche Leitung: Dr. med. Christian Foltmann (Kardiologe)

Trainingsgruppe 1: Mo. 17.30 – 18.30 / Do. 18.45– 19.45 Uhr (Beg.: 08.01.24)
Übungsgruppe 1: Di. 16.10 – 17.10 / Mi. 16.10 – 17.10 Uhr (Beg.: 09.01.24)
Übungsgruppe 2: Di. 18.10 – 19.10 Uhr u. Mi. 17.00 – 18 Uhr (Beg.: 09.01.24)
Übungsgruppe 3: Mi. 16.00 – 17.00 u. Fr. 08.50 – 09.50 Uhr (Beg.: 10.01.24)
Trainingsgruppe 2/3: Mi. 16.10 – 17.10 Uhr (Beg.: 10.01.24)

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung und mit Nachweis eines aktuellen Belastungs-EKG möglich!

Cardio- u. Rückenfit – Das Gerätetraining zur Stärkung des Rückens und der Wirbelsäule

Zielgruppe:

- Personen, die berufsbedingt vorwiegend sitzende bzw. einseitige Tätigkeiten ausüben und infolge dessen muskuläre Dysbalancen sowie Haltungfehler aufzeigen
- Personen mit einer schwach ausgeprägten Rückenmuskulatur, die durch ein effektives Training gezielt die Leistungsfähigkeit der Stütz-muskulatur (Rücken / Rumpf) verbessern möchten

Inhalte:

- Herzkreislauftraining an 8 Cardiogeräten (u.a. Laufband, Crosstrainer, Ruder- u. Fahrradergometer)
- Kräftigungszirkel an 8 Kombi-Krafttrainingsmaschinen der Marke Proxomed Compass 600
- Funktionelles Training mit Kleingeräten (Seilzug, Klein- und Langhanteln, TRX® Suspension Training®)

Angebote:

RÜCK A1 / A2: Montag: 18.00–19.00 Uhr, Beg.: 08.01.2024 / 08.04.2024

RÜCK B1 / B2: Montag: 19.00–20.00 Uhr, Beg.: 08.01.2024 / 08.04.2024

RÜCK C1 / C2: Dienstag: 17.00–18.00 Uhr, Beg.: 09.01.2024 / 09.04.2024

RÜCK D1 / D2: Mittwoch : 18.00 – 19.00 Uhr, Beg.: 10.01.2024 / 10.04.24

RÜCK E1 / E2: Mittwoch: 19.00–20.00 Uhr, Beg.: 10.01.2024 / 10.04.2024

RÜCK F1 / F2: Freitag: 12.00–13.00 Uhr, Beg.: 12.01.2024 / 11.04.2024

Leitung A1+2 / B1+2 / D1+2 / E1+2 : Gaby Heimüller (Dipl.-Sportlehrerin)

Leitung C1+2 F1+2: Ruth Wolter, ÜL „Sport in der Prävention“

Kursort: Aktivraum im 1. OG Haus C, Klinik Mönnesee

Kursgebühr A1 - F1: € 130,00 / Mitglieder: € 105,00 (12 Einheiten)

Kursgebühr A2 - F2: € 108,00 / Mitglieder: € 87,50 (10 Einheiten)

Aquatherapie bei Hüft- und Kniearthrose

Zielgruppe:

Personen mit einer Knie- und/oder Hüftarthrose, die auf angenehme Weise eine Linderung ihrer Beschwerden und eine Minderung der Krankheitsprogredienz erreichen wollen: ⇒ Wasser gibt Auftrieb!

Ziele:

- Steigerung der Gelenkbeweglichkeit
- Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur und Verbesserung der aktiven Gelenkstabilisierung
- Steigerung der koordinativen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Gelenkernährung
- Steigerung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit
- Linderung von Schmerzen
- Entspannung sowie
- Freude und Wohlbefinden

Inhalte:

- verschiedene gymnastische Übungen und spielerische Übungsformen
- Aquawalking und Aquajogging
- Entspannungsübungen und ausgewählte Spiele

Angebote:

AQUT A1: Mittwoch: 18.00 - 18.45 Uhr (20 Einheiten), Beginn: 10.01.2024

AQUT B1: Mittwoch: 18.45 - 19.30 Uhr (20 Einheiten), Beginn: 10.01.2024

Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, Dipl.-Sportlehrerin (Rehasport)

Kursort: Bewegungsbad, Klinik Mönesee

Kursgebühr: € 160,00 / Mitglieder zahlen: € 120,00

Bei Vorlage einer gültigen Verordnung kostenfrei!

Die Kurse werden durch die Osterferien (25.03. – 05.04.24) unterbrochen!

5. Allgemeine Geschäftsbedingungen

a. Teilnahmebedingungen

Anmeldungen zu den Kursen

- Schriftliche Anmeldung mit dem Kursanmeldeformular persönlich an der Rezeption der Klinik Mönesee / Büro Sporttherapie (Raum 136 im Sockelgeschoss), per Post, Fax, E-Mail oder über Internet: www.vgs-moehnese.de
- Eine telefonische Anmeldung ist nicht verbindlich! Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung. Wir melden uns bei ausgebuchten Kursen oder Kursausfall umgehend bei Ihnen.
- Eine Anmeldung über Voranmeldelisten gilt ebenfalls als verbindlich!

Zahlung

- per Lastschrift (Einzugsermächtigung)
- Überweisung spätestens bis zum Tag der ersten Kurseinheit auf das

Konto der Sparkasse Hellweg-Lippe IBAN DE74414500750050014778

Die Gebühren werden zum Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht

- Bei verspäteter Zahlung wird ein Säumniszuschlag von € 5,00 erhoben!

Rücktritt

- Bitte treten Sie schriftlich von der Anmeldung zurück.
- Können aus Krankheitsgründen nur max. 25% der Kurseinheiten wahrgenommen werden, kann eine Verrechnung mit späteren Kursgebühren erfolgen. Eine Rückzahlung der Kursgebühren ist nicht möglich.

Infos

- Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
- Bei gesundheitlichen Bedenken empfehlen wir, sich vor Kursbeginn vom Arzt untersuchen zu lassen.
- Anmeldungen zum Rehasport bei Herzerkrankungen können nur nach einem persönlichen Vorstellungsgespräch erfolgen.
- Der VGS behält sich einen Kursleiterwechsel aus organisatorischen Gründen vor.

3. Gesundheitsförderung für Kinder

Anfängerschwimmen ab 4-5 Jahren (Hinführung Seepferdchen)

Zielgruppe:

Für Kinder im Vorschulalter (ab 4-5 Jahren), die unter Aufsicht einer Begleitperson das Schwimmen lernen möchten!

Inhalte:

Wassergewöhnung auf spielerische Art,
Erlernen der Arm- und Beinbewegung des Brustschwimmens
mit verschiedenen Auftriebshilfen (Schwimmbrett, Wassernudel, Schlori),
Abnahme „Seepferdchen“ gegen zusätzliche Gebühr möglich!
Voraussetzung: 25m Schwimmen und Tauchen im schulertiefen
Wasser

Wichtiger Hinweis: Die Wassertiefe beträgt 1,35m! Aus diesem Grund muss eine erwachsene Person das Kind im Schwimmbecken begleiten!

Angebote:

ASCH A1: Mittwoch: 14.30 – 15.15 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 10.01.2024

ASCH B1: Mittwoch: 15.15 – 16.00 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 10.01.2024

ASCH C1: Mittwoch: 16.00 – 16.45 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 10.01.2024

ASCH D1: Samstag: 09.15 – 10.00 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 13.01.2024

ASCH E1: Samstag: 10.00 – 10.45 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 13.01.2024

ASCH A2: Mittwoch: 14.30 – 15.15 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 10.04.2024

ASCH B2: Mittwoch: 15.15 – 16.00 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 10.04.2024

ASCH C2: Mittwoch: 16.00 – 16.45 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 10.04.2024

ASCH D2: Samstag: 09.15 – 10.00 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 13.04.2024

ASCH E2: Samstag: 10.00 – 10.45 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 13.04.2024

Kursleitung: Ines Cordes

Kursort A1/2 – C1/2: Lehrschwimmbecken, Warstein-Sichtigvor

Kursort D1/2 – E1/2: Schwimmbad, Klinik Möhnesee

Kursgebühr: € 96,00

Wichtiger Hinweis: Die Aufnahme erfolgt nur über eine Warteliste!

Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining

Zielgruppe:

Die aufrechte Körperhaltung und die Stabilisation der Wirbelsäule und der Gelenke sind wichtige Bestandteile aller Übungen.
Ergänzend dazu wird ein Training mit Hilfe von Faszienrolle und Minitrampolin durchgeführt, um Verklebungen im muskulären Bindegewebe zu lösen.

Inhalte:

Im Mittelpunkt des Kurses steht eine Ganzkörperkräftigung, die mit den Komponenten

- Mobilisation und Körperwahrnehmung
 - sensomotorisches Training
 - Dehn- und Entspannungsfähigkeit
 - Entlastung der Schulter- und Nackenmuskulatur
- ergänzt werden.

Durch die Vielzahl an Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten in Verbindung mit Musik wird die Körperhaltung verbessert, der Transfer in den Alltag ermöglicht und die Motivation zur regelmäßigen Bewegung gefördert.

Angebote:

HALT A1: Donnerstag: 16.15 – 17.15 Uhr (12 Einheiten), Beginn: 11.01.2024

HALT B1: Freitag: 16.30 – 17.30 Uhr (12 Einheiten), Beginn: 12.01.2024

HALTC1: Freitag: 17.30 – 18.30 Uhr (12 Einheiten), Beginn: 12.01.2024

HALT A2: Donnerstag: 16.15 – 17.15 Uhr (12 Einheiten), Beginn: 11.04.2024

HALT B2: Freitag: 16.30 – 17.30 Uhr (12 Einheiten), Beginn: 12.04.2024

HALT C2: Freitag: 17.30 – 18.30 Uhr (12 Einheiten), Beginn: 12.04.2024

Leitung: Hannelore Bönig, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
DTB Rückentrainerin und Kursleiterin Faszio Training

Kursgebühr: € 108,00 / Mitglieder: € 76,00

Kursort: Sporthalle, Klinik Möhnesee

Hinweis:

Die Kurse sind im Rahmen der Gesundheitsförderung zertifiziert!

Gymnastik ab 60plus – Fit in die 2. Lebenshälfte

Zielgruppe:

Teilnehmer 60+

- die ihre Koordination, Balance, Kraft und Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen
- die durch regelmäßiges Training ihr allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen möchten
- die wieder mehr körperlich aktiv sein möchten

Mit zunehmendem Alter sammeln sich aufgrund mangelnder und einseitiger Beweglichkeit Beschwerden, wie Rückenschmerzen, durch Muskelverspannungen an. Wer seinen Körper durch regelmäßiges Trainieren flexibel und fit erhält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Das Gymnastiktraining 60 plus ist gezielt auf den gesamten Körper ausgerichtet, wie z.B. Rücken, Nacken, Arme, Beine etc. Es hat das Ziel, die Teilnehmer zu motivieren, Übungen auch regelmäßig zu Hause (ca. 15 Min. tägl.) durchzuführen.

Inhalte:

- Hockergymnastik bzw. Pezziball (Kopf, Hals, Schulter, Arme, Hände)
- Funktionsgymnastik im Liegen, Stehen und Gehen
- Kleine Spiele zur Koordinations-, Ausdauer- und Balanceschulung

Angebot:

GY60 A: Freitag: 15.30 – 16.30 Uhr, Beginn: 12.01.2024 (10 Einheiten)

GY60 B: Freitag: 15.30 – 16.30 Uhr, Beginn: 12.04.2024 (10 Einheiten)

Leitung: Günter Lemmerz, Physiotherapeut

Kursgebühr: € 90,00 / Mitglieder: € 63,00

Kursort: Sporthalle, Klinik Möhnensee

Cardio-Power für Trainierte und Einsteiger- Spinning®

Zielgruppe:

Spinning® (Indoor-Cycling) ist ein schweißtreibendes Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern (Spinning®-Bikes) in Kombination mit flotten Power-Rhythmen.

Grundsätzlich ist Spinning® für jeden geeignet, denn wie beim "normalen" Radfahren nimmt der Sattel einen Großteil des Körpergewichts ab. So ist der Trainingseffekt auch für Einsteiger, bei Gelenkproblemen oder mit ein paar Pfunden zu viel erfahrbar. Per Widerstandsregler kann zudem jeder seine Belastung individuell bestimmen.

Inhalte:

Jeder Teilnehmer wird zur Kontrolle der Herzfrequenz angeleitet, um in seinem individuellen Herzfrequenzbereich zu trainieren.

Das Training eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und zur Verbesserung der Ausdauer. Lassen Sie sich von der motivierenden Musik mitreißen und lernen Sie das Radfahren von einer anderen Seite kennen. Es ist wichtig, schon während der Trainingseinheit ausreichend Flüssigkeit zuzuführen, um den Schweißverlust auszugleichen. Weiterhin ist eine Radhose zu empfehlen! *Ein vorheriger **medizinischer Gesundheits-Check** (Belastungs-EKG) durch den zuständigen Arzt / Hausarzt wäre für Einsteiger empfehlenswert!*

Angebote:

SPIN A1: Dienstag: 18.45 – 19.45 Uhr, Beginn: 09.01.2024

SPIN A2: Dienstag: 18.45 – 19.45 Uhr, Beginn: 09.04.2024

Leitung A1/2: Frauke Schmidt, Spinning®Instructorin, Star Trac

Kursgebühr A1: € 93,00 / Mitglieder zahlen: € 72,50 (10 Einheiten)

Kursgebühr A2: € 56,00 / Mitglieder: € 36,00 (6 Einheiten)

Kursort: Sporthalle, Klinik Möhnesee

Gesundheitswandern im Arnsberger Wald am Möhnensee

Angebot A Erlebniswanderung

Das ca. 3stündige, abwechslungsreiche Programm wird mit kleinen, kulinarischen Köstlichkeiten aus der Region abgerundet.

WAND A1.: Freitag, 26.04.2024, 14.30Uhr, Parkplatz Torhaus, Möhnensee

Kursgebühr: € 15,00, Mindestteilnehmerzahl: 10

Kursleitung: Brigitta Senske / Gaby Heimüller

(Wanderführerin / Wald-Gesundheitsscout)

Angebot B Gesundheitswandern / Waldbaden im Arnsberger Wald am Möhnensee

Zielgruppe: "50 plus" und sportlich vorerfahren

Angesprochen sind alle Freunde des Wanderns, die Gesundheitswandern im Wald mit all seinen Inhalten kennenlernen möchten und gleichzeitig die Geselligkeit wie auch ein Naturerlebnis zu schätzen wissen.

Inhalte:

Es werden motorische Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Koordination) und gesundheitliche Werte des Wanderns vermittelt. Der fortlaufende Kurs geht über 6 Wanderungen, startet an unterschiedlichen Strecken, die jeweils vorher bekanntgegeben werden. Streckenlänge ca.6-10 km in ca. 2,5-3 Std.

Termine: 24.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06/ 28.06. und 05.07.2024

WAND B1.: Freitag, 24.05.2024, 14.30Uhr, Treffpunkt der ersten Wanderung am Wanderparkplatz an der Heve in Neuhaus gegenüber Haus Tackeberg

Kursleitung: B. Senske, Wanderführerin / G. Heimüller, Gesundheitswanderführerin

Kursgebühr: € 80,00 (anteilmäßige Erstattung durch die Krankenkassen möglich und daher nur als Kompaktkurs buchbar!)

Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme an den Gesundheitswanderungen des VGS-Möhnensee erfolgt auf eigenes Risiko. Rechtsansprüche bei etwaigen Schäden bestehen nicht. Vor den Wanderungen wird ein Haftungsausschluss unterschrieben. Bitte auf witterungsbedingte Kleidung und festes Schuhwerk achten!

- Alle Angaben im Programmheft sind ohne Gewähr – Änderungen bleiben vorbehalten.
- Ärztliche Verordnungen zur Teilnahme am Rehasport müssen rechtzeitig vor Kursbeginn durch die Krankenkasse genehmigt werden. Liegt eine verspätete Verordnung vor, wird eine erhöhte Kursgebühr zum Ausgleich des Verlustausfalls berechnet.

b. Erstattung durch die Krankenkassen

- Rehasport wird von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 43 SGB V durch Zuschüsse an den Träger unterstützt.
- Präventionsangebote, die gemäß § 20, Abs. 1 SGB V den Richtlinien der Förderung entsprechen, sind in Absprache mit der Krankenkasse zu klären. Infos unter www.zentrale-pruefstelle-praevention.de.
- Bei zertifizierten Angeboten kann über die Kursleitung in der letzten Kursstunde eine Bescheinigung ausgestellt werden.
- Eine Kostenübernahme bzw. Bezuschussung muss im Bedarfsfall über die Krankenkasse angefragt werden.
- Eine Garantie seitens des VGS kann hierfür nicht übernommen werden! Gerne können sich die Teilnehmer im Vorfeld über die Geschäftsstelle (Herr U. Feldmann, Tel. 02924 – 800561) informieren.

c. Parkplatznutzung

- Die Nutzung der Parkplätze auf dem Gelände der Dr. Becker Klinik Möhnensee ist für alle VGS-Kursteilnehmer kostenpflichtig.
Hinweis: Parkscheinautomat mit Gebühren

BOP-Training für Frauen

Zielgruppe:

Für ALLE, die ein neues, effektives Workout für Bauch, Taille und Hüfte (HOOPin-Fitness) in Kombination mit ausgewogenem Fitnesstraining testen möchten.

Inhalte:

Intensives, gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit Schwerpunkt auf Kräftigung von Bauch, Taille und Rückenmuskulatur
Verbesserung von Gleichgewichtssinn, Koordination und Beweglichkeit
Straffung des Bindegewebes („Anti-Cellulite-Effekt“)
Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Hanteln, Therabändern, Steppern und Fitnesstrampolinen
TRX® Suspension-Training mit dem Schlingen-Trainer
Training zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen unter Berücksichtigung der Wirbelsäule

Angebote:

BOPT A: Dienstag: 17.45 – 18.45 Uhr (22 Einheiten), Beginn: 09.01.2024

Leitung: Gaby Heimüller, Diplom-Sportlehrerin

Kursort: Sporthalle, Klinik Möneseesee

Kursgebühr: € 198,00 / Mitglieder: € 140,00

Hinweis:

Der Kurs wird durch die Osterferien (25.03. – 05.04.24) unterbrochen!

6. Datenschutzerklärung

Datenschutzerklärung

Sie haben jederzeit das Recht unentgeltlich Auskunft über Herkunft, Empfänger und Zweck Ihrer gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten.

Sie haben außerdem ein Recht, die Berichtigung, Sperrung oder Löschung dieser Daten zu verlangen. Hierzu sowie zu weiteren Fragen zum Thema Datenschutz können Sie sich jederzeit unter der im Impressum angegebenen Adresse an uns wenden.

Anmeldeformular

Wenn Sie uns per Kontaktformular Anmeldungen zukommen lassen, werden Ihre Angaben zwecks Bearbeitung der Anfrage und für den Fall von Anschlussfragen bei uns für die Dauer von einem halben Jahr (bis die nächsten Sportkurse wieder anfangen) gespeichert. Diese Daten geben wir nicht ohne Ihre Einwilligung weiter. Bei der Kursanmeldung fragen wir auch nach Ihrem Geburtsdatum. Das ist notwendig, weil alle Teilnehmer während der Kursteilnahme bei uns unfallversichert sind. Dazu melden wir einmal im Jahr alle Geburtsdaten anonym an den Landesportbund, der damit ein Durchschnittsalter unserer Teilnehmer ermittelt und die Versicherungsprämie für uns damit festsetzt.

Die Verarbeitung der im Formular eingegebenen Daten erfolgt somit ausschließlich auf Grundlage Ihrer Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO). Sie können diese Einwilligung jederzeit widerrufen. Dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitungsvorgänge bleibt vom Widerruf unberührt.

Die von Ihnen im Anmeldeformular eingegebenen Daten verbleiben bei uns, bis Sie uns entweder zur Löschung auffordern, oder Ihre Einwilligung zur Speicherung widerrufen oder der Zweck für die Datenspeicherung entfällt (z.B. nach abgeschlossener Bearbeitung Ihrer Anfrage). Zwingende gesetzliche Bestimmungen – insbesondere Aufbewahrungsfristen – bleiben unberührt.

Programmübersicht

1. Rehabilitationssport.....	1-3
- Sport bei Herzerkrankungen	
- Aquatherapie bei Hüft- und Kniearthrose	
-Rehasport bei Wirbelsäulenerkrankungen	
2. Präventive Allroundfitness.....	4-13
- Fitness für alle - Fitnessgymnastik	
- BOP-Trainingfür Frauen	
- Wassergymnastik / Aquafitness	
- Cardio Power für Trainierte und Einsteiger– Spinning®	
-Jumping Fitness - Das Trampolin - Workout	
-Haltung und Bewegung – ein präventives Ganzkörpertraining	
- Cardio- u. Rückenfit – Das Gerätetraining für Rücken und Wirbelsäule	
-Gymnastik ab 60plus – Fit in die 2. Lebenshälfte	
-Zumba / Dance Aerobic	
-Gesundheitswandern / Waldbaden im Arnsberger Wald	
3. Gesundheitsförderung für Kinder.....	14
-Anfängerschwimmen ab 4-5 Jahren (Seepferdchenkurs)	
4. Beitragsordnung.....	15
5. Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	16
6. Datenschutzerklärung.....	17
7. Kursanmeldeformular.....	18

JumpingFitness® – Das Trampolin Workout

Zielgruppe:

Alle, die Spaß am Springen haben, die sich gerne „auspowern“ und eine neue sowie intensive Fitnessmethode erleben möchten!

Inhalte:

Unter dieser neuen Trendsportart versteht man ein anspruchsvolles Herzkreislauf- sowie Kraftausdauertraining auf einem hochwertig konstruiertem Minitrampolin. Durch die Fixierung mittels Gummizügen wird das Trampolintuch besonders nachgiebig und hat somit einen sehr intensiven Trainingseffekt auf die Beinmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Koordination werden geschult, insbesondere durch das spontane, mehrfache Innehalten im wackligen Tuch.

Das Hüpfen fordert und kräftigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die für eine gute Haltung sorgt. Begleitet wird die Stunde durch entsprechende Power-Beats, die den Springrhythmus unterstützen.

Angebote:

JUMP A: Dienstag, 19.45 – 20.45 Uhr (10 Einheiten), Beginn: 09.01.2024

JUMP B: Dienstag, 19.45 – 20.45 Uhr (6 Einheiten), Beginn: 09.04.2024

Leitung: Frauke Schmidt, Übungsleiterin C Freizeit- und Breitensport

Kursort: Sporthalle, Klinik Möhnensee

Kursgebühr A: € 93,00 / Mitglieder zahlen: € 72,50

Kursgebühr B: € 56,00 / Mitglieder zahlen: € 43,50

An den Verein für Gesundheitstraining und Sporttherapie 1998 Möhnensee e. V.
Schnappweg 2
59519 Möhnensee-Körbecke

SEPA Gläubiger Identifikationsnummer: DE59ZZZ00000215217

Kursanmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende(n) Gesundheitskurs(e) zu den allgemeinen Geschäftsbedingungen des VGS Möhnensee verbindlich an

Kursbezeichnung:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Geb.-Datum:

Datum / Unterschrift

(Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit der Datenschutzerklärung einverstanden.)

Einzugsermächtigung / SEPA-Mandat

Hiermit erteile ich dem VGS Möhnensee e.V. die Erlaubnis, anfallende Kursgebühren und gegebenenfalls den Mitgliedsbeitrag bis auf Weiteres von meinem Konto abzubuchen. Diese Erlaubnis gilt bis zu meinem

Widerruf. IBAN Nr. DE ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____

Institut _____ BIC: _____ / _____

abzubuchen.

Datum / Unterschrift:

Beantragung der Mitgliedschaft

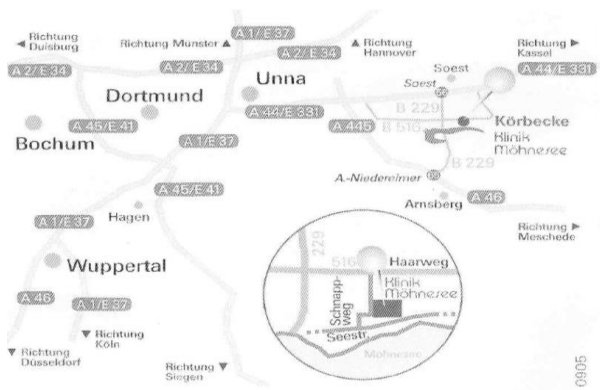
Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft im Verein für Gesundheitstraining und Sporttherapie 1998 Möhnensee e.V. Als Vereinsmitglied kann ich zu ermäßigten Kursgebühren (lt. Programm) an den Veranstaltungen teilnehmen. Die Dauer der Mitgliedschaft beträgt mindestens 6 Monate. Spätestens 4 Wochen vor Ablauf der halbjährlichen Vereinszugehörigkeit ist eine Kündigung der Mitgliedschaft schriftlich möglich.

Datum / Unterschrift

- Bankverbindung VGS: IBAN: DE74414500750050014778

Bitte Formular abtrennen!

BIC: WELADED1SOS – Sparkasse Hellweg-Lippe



**Verein für Gesundheitstraining und Sporttherapie 1998
Möhnesee e.V. in der Dr. Becker Klinik Möhnesee**

*Liebe Mitglieder, Kursteilnehmer:innen, Übungsleiter:innen und
Mitarbeiter:innen der Dr. Becker Klinik Möhnesee,*

*vor gut 4 Jahren brachte der VGS Möhnesee e.V. sein letztes Programmheft
heraus. Danach hat die Corona-Krise mit ihren Auswirkungen den Kursbetrieb
und das Vereinsleben in den Folgejahren nachhaltig beeinträchtigt.
Der Verein hat die Krise mittlerweile überwunden und kann nun weiterhin sein
bewährtes Programm zur Förderung einer gesundheitsorientierten
Lebensführung für die Bewohner:innen der Region Möhnesee in den
Räumlichkeiten der Dr. Becker Klinik Möhnesee fortsetzen.*

*Hier gilt mein besonderer Dank allen Übungsleiter:innen, die trotz der
coronabedingten Einschränkungen dem Verein weiter die Treue gehalten
haben.*

*Die Nachfragen zur Teilnahme am Rehasport bei Herzerkrankungen und
orthopädischen Beschwerden nehmen weiter zu. Auch im Bereich
Kinderschwimmen ist der Bedarf durch die Folgen der Corona-Pandemie sehr
groß geworden. Ein möglicher Einstieg ist hier mit einer längeren Wartezeit
verbunden.*

*Für das neue Kursprogramm wünsche ich allen Übungsleiter:innen viel Erfolg
sowie den Teilnehmer:innen und Mitgliedern viel Freude und Gesundheit bei
ihren Kursaktivitäten.*

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Ulrich Feldmann

