

## Präventions- und Sportkurse beim VGS Köln e.V.

**Was ist ein Präventionskurs?**

Ein Bewegungsangebot zur Verbeugung von Erkrankungen, das auf 10-12 Wochen begrenzt ist und von den gesetzlichen Krankenkassen (*nach §20 SGB V*) teilfinanziert wird.

**Und was ist ein Sportkurs?**

Ein Gesundheitssportangebot für Selbstzahler, das auf 10-12 Wochen begrenzt ist.

**Was kostet die Teilnahme?**

Die Kosten variieren je nach Kurs und genaue Preise finden Sie bei den Kursbeschreibungen. Unsere Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80 % bezuschusst.

Ihre Ansprechpartnerin beim VGS Köln



Cordula Camara

Telefon: 0221 888 253-25

Di, Do, Fr von 09:00 - 13:00 Uhr

E-Mail: c.camara@vgs-koeln.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 11:00 <b>Gymnastik mit Gefühl</b> <i>Rückenschule nach der Feldenkrais-Methode</i> Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang			11:00 – 12:00 <b>Stoffwechseltraining</b> Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang	
16:15 – 17:00 <b>Intensives Ganzkörpertraining</b> <i>zur Stoffwechselaktivierung</i> Prävention nach §20 SGB V Veedel: Worringen	17:00 – 18:00 <b>Stoffwechseltraining</b> Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang		12:30 – 13:15 <b>Intensives Training</b> <i>zur Stoffwechselaktivierung</i> Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang	12:15 – 13:15 <b>Faszientraining</b> Selbstzahler – 10er Karte Veedel: Vogelsang
19:00 – 20:00 <b>Aqua Fitness</b> Prävention nach §20 SGB V Veedel: Zollstock	19:00 – 20:00 <b>Stoffwechseltraining</b> Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang		15:30 – 16:30 <b>Yoga ab 60</b> Selbstzahler - Kurs Veedel: Vogelsang	
20:00 – 21:00 <b>Aqua Fitness</b> Prävention nach §20 SGB V Veedel: Zollstock			16:35 – 17:20 <b>Happy Time</b> <i>Dance-Cardiotraining &amp; Yoga</i> Selbstzahler - Kurs Veedel: Vogelsang	
			18:00 – 19:30 <b>ICH nehme ab</b> Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang	

Durch „Klicken“ auf das Kursangebot gelangen Sie direkt zur Beschreibung!

## Präventionskurs für Erwachsene

VGS Köln e.V.  
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25  
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de  
www.vgs-koeln.de



## Gymnastik mit Gefühl

>> Zurück zum Übersichtsplan

### Rückenschule nach der Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist ein Lernen besonderer Art: Mit Hilfe einer Vielzahl von Bewegungslektionen erkunden wir die Art und Weise, wie wir unseren Körper und damit uns selbst gebrauchen. Dabei entdecken wir Typisches an uns und lernen gleichzeitig neue Wege und Möglichkeiten der Bewegung. Die Bewegungen geschehen ohne Kraftaufwand. Nicht die gymnastische oder sportliche Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für Unterschiede in der Qualität der Bewegung. Wir entdecken wieder die ursprüngliche Unbefangenheit des Lernens, mit der wir in müheloser Konzentration uns und unsere Umwelt erforschen können. Bewegung ist mit Fühlen und Denken eng verknüpft. Die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten, die man im Feldenkrais-Unterricht wiederentdeckt, lässt uns auch im Alltag leichter, intelligenter und vielseitiger werden.

Schnupperstunde  
eine Woche vor  
Kursstart!  
Teilnahme nur  
mit Anmeldung!

Wann?	Wo?	Zeitraum	Kosten	Kontakt
montags, 09:30 - 11:00 Uhr	Köln- Vogelsang	Kurs 1: 14.01. - 08.04.19 Kurs 2: 15.04.- 15.07.19 Kurs 3: 16.09 – 16.12.19	170 €	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> <b>Cordula Camara</b> ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de

## Präventionskurs für Erwachsene

VGS Köln e.V.  
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25  
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de  
www.vgs-koeln.de



>> Zurück zum Übersichtsplan

## Ganzkörperkräftigung zur Optimierung des Stoffwechsels

Das **Turbo-Stoffwechseltraining** nutzt neueste Erkenntnisse der Stoffwechsel-Forschung, damit Sie schlank werden und dauerhaft bleiben. Ziel dieses Trainings ist es, dass der Körper sowohl in Bewegung als auch in Ruhe mehr Energie verbraucht und daher über den ganzen Tag verteilt mehr Kalorien verbrennt. Neben einem gezielten Ausdauer- und Krafttraining erhalten Sie bei unserem *Infoabend Basiswissen zum Thema Ernährung*.

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
<i>dienstags</i> 17:00 - 18:00 Uhr & 19:00 – 20:00 Uhr	Köln- Vogelsang	<i>Kurs 1: 15.01.- 26.03.19</i> <i>Kurs 2: 09.04. - 09.07.19</i> <i>Kurs 3: 01.10 – 17.12.19</i>	140 €	Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch. <b>Cordula Camara</b> ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de
<i>donnerstags</i> 11:00 - 12:00 Uhr	Köln- Vogelsang	<i>Kurs 1: 17.01.- 28.03.19</i> <i>Kurs 2: 11.04. - 11.07.19</i> <i>Kurs 3: 10.10 – 19.12.19</i>	140 €	

Schnupperstunde  
eine Woche vor  
Kursstart!  
Teilnahme nur  
mit Anmeldung!

## Präventionskurs für Erwachsene

VGS Köln e.V.  
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25  
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de  
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

### Intensives Ganzkörpertraining zur Stoffwechselaktivierung

Das *intensive Ganzkörpertraining* ist die Kompaktvariante unseres Stoffwechseltrainings-Angebotes. Ziel dieses Präventionskurses bleibt dabei identisch! Sie lernen neueste Erkenntnisse der Stoffwechsel-Forschung anzuwenden, damit sie schlank werden und dauerhaft bleiben.

Nach nur 10-Wochen beherrschen Sie nicht allein eine effektive Trainingsmethode ohne Geräte, mit der Sie gezielt ihren Stoffwechsel optimieren können, sondern Sie sind ebenfalls in der Lage ihr neu erworbenes Wissen über die Stoffwechselprozesse im Körper gezielt in ihrem Alltag anzuwenden.

Schnupperstunde  
eine Woche vor  
Kursstart!  
Teilnahme nur  
mit Anmeldung!

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
montags 16:15 - 17:00 Uhr	Köln- Worringen	Kurs 1: 28.01. - 01.04.19 Kurs 2: 08.04. - 08.07.19 Kurs 3: 07.10 - 16.12.19	105 €	Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch. <b>Cordula Camara</b> ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de
donnerstags 12:30 - 13:15 Uhr	Köln- Vogelsang	In Planung!	105 €	

# Präventionskurs für Erwachsene

VGS Köln e.V.  
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25  
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de  
www.vgs-koeln.de



Verein für Gesundheitssport  
und Sporttherapie Köln e.V.

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

## ICH nehme ab

### Das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Der Kurs motiviert zur bewussten und ausgewogenen Ernährung unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse. Die Teilnehmer erhalten Anregungen, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen und gesundheitssportliche Aktivitäten steigern können. Die Gewichtsreduktion und -Stabilisierung ist langfristig angelegt. Das Programm ist lebensnah, alltagstauglich und vermittelt Freude am Essen und Trinken, Bewegen und Entspannen.

„ICH nehme ab“ besteht aus einem 12-Schritte-Programm mit vielen praxisorientierten Informationen, einer Rezeptbrochüre und einem Ernährungs-/Bewegungstagebuch.

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr	Köln- Vogelsang	Kurs 1: 8.11.18 - 14.02.19 Kurs 2: 07.03.- 27.06.19	275 €	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> <b>Cordula Camara</b> ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de

# Präventionskurs für Erwachsene

VGS Köln e.V.  
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25  
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de  
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

## Aqua Fitness

*Bewegung im Wasser ist mehr als das bloße „Abschwimmen von Bahnen“*

Aquafitness überzeugt durch große Effizienz und einen hohen Spaßfaktor. Im Kampf gegen Pölsterchen ist der Wassersport eine ideale Variante, mit geringem Zeitaufwand Gewicht zu reduzieren. Dabei schont die erfrischende Sportart die Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und beugt Haltungsschäden vor. Es werden nicht nur alle Muskeln beansprucht, sondern auch die Haut wird gestrafft und zugleich werden ordentlich Kalorien verbrannt.

Mit abwechslungsreichen und effizienten Bewegungen bringt dieser Fitnesstrend den Körper wieder in Form.

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
<i>montags, 19:00 - 20:00 Uhr Kursstart: 14.01.19</i>	Köln- Zollstock	<i>Kurs 1: 14.01. - 25.03.19 Kurs 2: 01.04.- 08.07.19 Kurs 3: 30.09 - 16.12.19</i>	115 €	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> <b>Cordula Camara</b> ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de
<i>montags, 20:00-21:00 Uhr Kursstart: 14.01.19</i>	Köln- Zollstock	<i>Kurs 1: 14.01. - 25.03.19 Kurs 2: 01.04.- 08.07.19 Kurs 3: 30.09 - 16.12.19</i>	115 €	

## Sportkurs für Erwachsene

VGS Köln e.V.  
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25  
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de  
www.vgs-koeln.de



## Faszientraining

>> Zurück zum Übersichtsplan

*Faszien brauchen Bewegung, Massage und Entspannung!*

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper umhüllen. Sie schützen unsere Organe, Muskeln und Gelenke. Sie geben dem Körper Halt und sind maßgeblich an der Kraftentfaltung beteiligt.

Ein gut funktionierendes Faszien-Netz ist der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen und macht Sie leistungsfähiger. Faszien sind anpassungsfähig und ihr Zustand lässt sich durch regelmäßiges Training spürbar verbessern. Erleben Sie es selbst!

*Schnupperstunde  
eine Woche vor  
Kursstart!  
Teilnahme nur  
mit Anmeldung!*

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
<i>Freitags, 12:15 - 13:15 Uhr Kursstart: 11.01.19</i>	Köln- Vogelsang	<i>Kurs 1: 11.01. - 29.03.19 Kurs 2: 05.04. - 12.07.19 Kurs 3: 30.08. - 13.12.19</i>	<b>100 €</b>  10er Karte <i>(gültig für ein Kurszeitraum)</i>	<i>Alle weiteren Informationen zu die- sem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> <b>Cordula Camara</b> ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de

## Sportkurs für Erwachsene

VGS Köln e.V.  
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25  
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de  
www.vgs-koeln.de



>> Zurück zum Übersichtsplan

## Yoga ab 60

*Beweglich und selbstständig bis ins hohe Alter.*

Wir verbinden Elemente aus dem Vinyasa und dem therapeutischen Yoga für den Erhalt und die Steigerung unserer körpereigenen Beweglichkeit. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Blockaden werden gelöst und ein gezieltes integriertes Stretching lässt uns aufrechter und mobiler durchs Leben gehen.

Schnupperstunde  
eine Woche vor  
Kursstart!  
Teilnahme nur  
mit Anmeldung!

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
donnerstags, 15:30 – 16:30 Uhr	Köln- Vogelsang	Kurs 1: 14.03. - 11.04.19 Kurs 2: 02.05. - 06.06.19 Kurs 3: 13.06. - 11.07.19	50 €	Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch. <b>Cordula Camara</b> ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de



## Sportkurs für Erwachsene

VGS Köln e.V.  
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25  
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de  
www.vgs-koeln.de



>> Zurück zum Übersichtsplan

### Happy Time

*Tanzen Sie den Alltagsstress weg und steigern Sie effektiv ihre Fitness!*

Das Rund-um-glücklich-Paket vereint ein moderates Dance-Cardiotraining mit rhythmisierten funktionellen Kräftigungsflows und Elementen aus dem Yoga.

Bewegung zur Musik ist die Wunderwaffe Nummer Eins, um den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Und ganz nebenbei steigern Sie effektiv Ihre körperliche Fitness.

Happy Time – eine perfekte Kombination aus Ausdauer, Koordination, Kraft inklusive Stretching-Anteilen in *nur* 45 Minuten!

Schnupperstunde  
eine Woche vor  
Kursstart!  
Teilnahme nur  
mit Anmeldung!

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
donnerstags, 16:35 – 17:20 Uhr	Köln- Vogelsang	Kurs 1: 14.02. - 11.04.19 Kurs 2: 02.05. - 06.06.19	50 €	Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch. <b>Cordula Camara</b> ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de