

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 Gymnastik mit Gefühl Rückenschule nach der Feldenkrais-Methode Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang			11:00 – 12:00 Stoffwechseltraining Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang	
	14:00 – 15:00 Sturzprophylaxe Selbstzahler – Kurs Veedel: Vogelsang		15:30 – 16:30 Yoga sanft Selbstzahler - Kurs Veedel: Vogelsang	12:15 – 13:15 Faszientraining Selbstzahler – 10er Karte Veedel: Vogelsang
16:30 – 17:15 Intensives Ganzkörpertraining zur Stoffwechselaktivierung Prävention nach §20 SGB V Veedel: Worringen	17:00 – 18:00 (nur 1. Quartal 2019) Stoffwechseltraining Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang		16:35 – 17:20 Happy Time Dance-Cardiotraining & Yoga Selbstzahler - Kurs Veedel: Vogelsang	
	19:00 – 20:00 Stoffwechseltraining Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang	17:30 - 19:00 Schluss mit Diät (Ernährungsberatung) Selbstzahler – Kurs Veedel: Vogelsang	17:30 – 18:30 Stoffwechseltraining Prävention nach §20 SGB V Veedel: Vogelsang	
			18:00 – 19:30 ICH nehme ab 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



Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

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: 18.03. - 17.06.19 Kurs 2: in Planung	170 €	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> Cordula Camara ☎ 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> 19:00 – 20:00 Uhr	Köln- Vogelsang	<i>Kurs 2: 09.04. - 09.07.19</i> <i>Kurs 3: 01.10 – 17.12.19</i>	140 €	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> Cordula Camara ☎ 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 2: 25.04. - 11.07.19</i> <i>Kurs 3: 10.10 – 19.12.19</i>	140 €	
<i>donnerstags</i> 17:30 - 18:30 Uhr	Köln- Vogelsang	<i>Kurs 2: 25.04. - 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
<i>montags</i> 17:15 - 18:00 Uhr	Köln- Worringen	<i>Kurs 1: 08.04.- 08.07.19</i>	105 €	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> Cordula Camara ☎ 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](#)

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: 21.03 – 11.07.19	275 €	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> Cordula Camara ☎ 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



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
am 08.03.2019!*

*Teilnahme nur
mit Anmeldung!*

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
Freitags, 12:15 - 13:15 Uhr	Köln- Vogelsang	Wöchentlich, durch- gängig im Jahr! Schnupperstunde: 08.03.19	100 € 10er Karte 4 Monate lang gültig!	Alle weiteren Informationen zu die- sem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch. Cordula Camara ☎ 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 sanft

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
am 14.03.2019!*

*Teilnahme nur
mit Anmeldung!*

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
<i>donnerstags, 15:30 – 16:30 Uhr</i>	Köln- Vogelsang	Wöchentlich, durchgängig im Jahr! Kostenlose Schnupperstunde: 14.03.19	100 € 10er Karte 4 Monate lang gültig!	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> Cordula Camara ☎ 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
am 14.03.2019!*

*Teilnahme nur
mit Anmeldung!*

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
<i>donnerstags, 16:35 – 17:20 Uhr</i>	Köln- Vogelsang	Wöchentlich, durchgängig im Jahr! Kostenlose Schnupperstunde: 14.03.19	100 € 10er Karte 4 Monate lang gültig!	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> Cordula Camara ☎ 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



Sturzprophylaxe

>> Zurück zum Übersichtsplan

Sturzprävention und Gleichgewichtsschulung!

Das Gleichgewicht beschreibt die Fähigkeit des Körpers, in jeder Position oder Aktion eine stabilisierte, aufrechte Haltung und zielgerichtete Bewegungen zu ermöglichen. Mit zunehmenden Alter kann diese Fähigkeit jedoch abnehmen.

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für Erwachsene nicht unerheblich. Deshalb vermitteln wir Übungen, die einerseits gut in den Alltag integriert werden können und andererseits die Selbständigkeit und Mobilität fördern.

*Schnupperstunde
am 19.03.2019!*

*Teilnahme nur
mit Anmeldung!*

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
<i>dienstags, 14:00 – 15:20 Uhr</i>	Köln- Vogelsang	<i>Kurs 1: 02.04. - 14.05.19 (7 x 60 Min.)</i>	65 €	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch. Cordula Camara ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de</i>

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



Schluss mit Diät

>> Zurück zum Übersichtsplan

Individuelle Wege, um gesund abzunehmen.!

Eigentlich wissen Sie ganz genau, was Sie bei der Ernährung anders machen müssten! Und dennoch scheitern Sie an der konkreten Umsetzung...

Kennen Sie das? Wenn ja, dann haben wir genau das Richtige für Sie! In nur vier Einheiten vermittelt Ihnen unsere Ernährungsberatung, worauf es bei der Ernährung ankommt und wie Sie diese ganz konkret und vor allem nachhaltig umstellen können!

Essen im Biorhythmus - Wege durch den Ernährungsdschungel - Gewohnheitscheck - Durchhalten, aber wie?

Wann?	Wo?	Zeitraum	Beitrag	Kontakt
<i>mittwochs,</i> 17:30 – 19:00 Uhr alle zwei Wochen	Köln- Vogelsang	<i>Kurs: 07.05. - 19.06.19</i> (4 x 90 Min.)	59 €	<i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch.</i> Björn Prieske ☎ 0221 888 253-14 (Di, Do Fr 9-13) ✉ b.prieske@vgs-koeln.de