

Präventions- und Sportkurse beim VGS Köln e.V.

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

Was ist ein Präventionskurs?

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

Und was ist ein Sportkurs?

Ein Gesundheitssportangebot für Selbstzahler, an dem sie flexibel mit einer 10er Karte teilnehmen können. Die 10er Karte ist 4 Monate lang gültig.

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.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 11:00 Gymnastik mit Gefühl <i>Rückenschule nach der Feldenkrais-Methode</i> Prävention §20 SGB V Veedel: Vogelsang			11:00 – 12:00 Stoffwechseltraining (B) nach Prof. Dr. Froböse Prävention §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-Kurs Veedel: Vogelsang
16:30 – 17:15 Intensives Ganzkörpertraining zur Stoffwechselaktivierung Prävention §20 SGB V Veedel: Worringen			16:35 – 17:20 Happy Time Selbstzahler-Kurs Veedel: Vogelsang	
	19:00 – 20:00 Stoffwechseltraining (A) nach Prof. Dr. Froböse Prävention §20 SGB V Veedel: Vogelsang			

Nachfolgend finden Sie die Angebotsbeschreibung in alphabetischer Reihenfolge!

Faszientraining

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 u. 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.

- Zeiten:** **Freitags, 12:15-13:15h**
- Termine:** Durchlaufendes Angebot (Einstieg jederzeit möglich)
- Kosten:** 100 € (10er Karte - 4 Monate gültig)
- Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Gymnastik mit Gefühl

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 werden in allen Körperlagen langsam, leicht, bewusst und ohne Anstrengung durchgeführt. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung von Bewegungen aus dem Alltag.

- Zeiten:** **Montags, 9:30-11h.**
- Termine:** 23.09. - 9.12.19 (10 Termine)
- Kosten:** 150€¹
- Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

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.

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

- Zeiten:** **Donnerstags, 16:35-17:20h.**
- Termine:** Durchlaufendes Angebot (Einstieg jederzeit möglich)
- Kosten:** 100 € (10er Karte - 4 Monate gültig)
- Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Intensives Ganzkörpertraining

zur Stoffwechselaktivierung

Sie lernen neueste Erkenntnisse der Stoffwechsel-Forschung anzuwenden, damit sie schlank werden und dauerhaft bleiben.

Nach nur 10-Wochen beherrschen Sie eine effektive Trainingsmethode ohne Geräte und sind in der Lage ihr neu erworbenes Wissen über die Stoffwechselprozesse im Körper gezielt in ihrem Alltag anzuwenden.

- Zeiten:** **Montags, 16:35-17:20h**
- Termine:** in Planung
- Kosten:** 105 €¹
- Ort:** Sporthalle An den Kaulen, Köln-Worringen

¹ Bei 80% Anwesenheit wird der Kurs von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse (i.d.R. mit 75 €) bezuschusst.

Stoffwechseltraining (Kurs A)

nach dem Konzept von Prof. Dr. Frobose

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.

Zeiten: Dienstags, 19-20h
Termine: 01.10 - 17.12.2019
Schnuppern: 24.09.2019
Kosten: 140 €²
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Stoffwechseltraining (Kurs B)

nach dem Konzept von Prof. Dr. Frobose

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.

Zeiten: Donnerstags, 11-12h
Termine: 10.10. - 19.12.2019
Schnuppern: 19.09.2019
Kosten: 140 €²
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Sturzprophylaxe

Bringen Sie Ihren Körper zurück ins Gleichgewicht!

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.

Zeiten: Dienstags, 14:00-15:00h
Termine: Durchlaufendes Angebot (Einstieg jederzeit möglich)
Kosten: 100 € (10er Karte - 4 Monate gültig)
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

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 körperlichen Beweglichkeit. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Blockaden werden gelöst und ein gezieltes integriertes Stretching lässt uns aufrechter und mobiler durchs Leben gehen.

Zeiten: Donnerstags, 18:00-19:30h
Termine: Durchlaufendes Angebot (Einstieg jederzeit möglich)
Kosten: 100 € (10er Karte - 4 Monate gültig)
Ort: Sporthochschule, Köln-Müngersdorf

² Bei 80% Anwesenheit wird der Kurs von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse (i.d.R. mit 75 €) bezuschusst.