

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. Vorab haben Sie i.d.R. die Möglichkeit an einer kostenlosen Schnupperstunde teilzunehmen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
09:30 - 11:00 Gymnastik mit Gefühl <i>Rückenschule nach Moshé Feldenkrais</i> Prävention <i>Veedel: Vogelsang</i>		07:00 - 07:45 Intensives Ganzkörpertraining <i>zur Stoffwechselaktivierung</i> Prävention <i>Veedel: Vogelsang</i>	11:00 - 12:00 Stoffwechseltraining nach Prof. Dr. Froböse Prävention <i>Veedel: Vogelsang</i>	14:00 - 14:45 Aqua Jogging Prävention <i>Veedel: Müngersdorf</i>	12:15 - 13:15 Faszientraining Sportkurs <i>Veedel: Vogelsang</i>
			15:30 - 16:15 Aqua Jogging Prävention <i>Veedel: Müngersdorf</i>	16:00 - 16:45 Aqua Jogging Prävention <i>Veedel: Müngersdorf</i>	
	19:00 - 20:00 Stoffwechseltraining nach Prof. Dr. Froböse Prävention <i>Veedel: Vogelsang</i>		17:00 - 17:45 Aqua Jogging Prävention <i>Veedel: Müngersdorf</i>	17:30 - 18:30 Intervalltraining Sportkurs <i>Veedel: Vogelsang</i>	

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 (12 Termine)
Kosten: 170€¹
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Intensives Ganzkörpertraining zur Stoffwechselaktivierung

Die Kurzvariante des Stoffwechseltrainings

Sie lernen neueste Erkenntnisse der Stoffwechsel-Forschung anwenden, 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: Mittwochs, 7:00-7:45h
Termine: 16.10. - 18.12.19 (10 Termine)
Schnuppern: 09.10.2019
Kosten: 105 €¹
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Aqua Jogging

Cardio-Training im Wasser – effektiv und gelenkschonend

Aquajogging ist ein gezieltes Ausdauertraining, bei dem der Auftriebsgürtel ein Laufen ohne Bodenberührung im Wasser möglich macht.

Dieses Angebot ist besonders geeignet für Teilnehmer, bei denen orthopädische Beschwerden ein normales Lauftraining verhindert.

Zeiten: Donnerstags, 14:00-14:45h, 15:30-16:15h, 16:00-16:45h und 17:00-17:45h
Termine: 10.10. - 12.12.2019 (10 Termine)
Schnuppern: 10.10.2019
Kosten: 140 €¹
Ort: Schwimmzentrum Sporthochschule oder Stadionbad Köln (Müngersdorf)

Stoffwechseltraining

nach dem Konzept von Prof. Dr. Froböse

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 In-foabend Basiswissen zum Thema Ernährung.

Zeiten: Donnerstags, 11-12h
Termine: 15.10. - 17.12.2019 (10 Termine)
Schnuppern: 08.10.2019
Kosten: 140 €¹
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

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

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
(Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich)
Kosten: 100 € (10er Karte – 4 Monate gültig)
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Intervalltraining

Großer Effekt – wenig Aufwand!

Das moderne Intervalltraining bietet Ihnen eine hohe Wirksamkeit – Verbesserung der Ausdauer, Schnelligkeit und des Kalorienverbrauchs – bei niedrigem, zeitlichem Aufwand.

Bei diesem Training wechseln sich hohe Belastungen und Erholungsphasen ab. Solch ein Mix ist die effektivste Waffe beim Kampf gegen überflüssige und ungeliebte Kilos. Durch die hohe Intensität verbrennt der Körper in kurzer Zeit sehr viele Kalorien. Die langsamen Abschnitte sind das perfekte Training für den Fettstoffwechsel.

Zeiten: **Donnerstags, 17:30–18:30h**
Termine: Durchlaufendes Angebot
(Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich)
Kosten: 100 € (10er Karte – 4 Monate gültig)
Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang