

Präventionskurse beim VGS Köln e.V.

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.

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 nur die erste Einheit zu bezahlen, umso das Angebot unverbindlich kennenzulernen.

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
<p>09:30 - 11:00 Gymnastik mit Gefühl Rückenschule nach Moshé Feldenkrais Prävention Veedel: Vogelsang</p>		<p>07:00 - 07:45 Intensives Ganzkörpertraining zur Stoffwechselaktivierung Prävention Veedel: Vogelsang</p>	<p>11:00 - 12:00 Stoffwechseltraining nach Prof. Dr. Froböse Prävention Veedel: Vogelsang</p>	<p>14:00 - 14:45 Aqua Jogging Prävention Veedel: Müngersdorf</p>
<p>16:30 - 17:15 Intensives Ganzkörpertraining zur Stoffwechselaktivierung Prävention Veedel: Vogelsang</p>			<p>15:30 - 16:15 Aqua Jogging Prävention Veedel: Müngersdorf</p>	<p>16:00 - 16:45 Aqua Jogging Prävention Veedel: Müngersdorf</p>
	<p>19:00 - 20:00 Stoffwechseltraining nach Prof. Dr. Froböse Prävention Veedel: Vogelsang</p>		<p>17:00 - 17:45 Aqua Jogging Prävention Veedel: Müngersdorf</p>	

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: 13.01. - 06.04.20 (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: Montags, 16:30-17:15h **Mittwochs, 07:00-07:45h**
Termine: 13.01. - 30.03.20 08.01. - 11.03.20
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: 09.01. - 12.03.20 (10 Termine)
Kosten: 120 €¹ Schwimmbad Sporthochschule oder Stadionbad Köln (Müngersdorf)
Ort:

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 Infoabend Basiswissen zum Thema Ernährung.

Zeiten: Donnerstags, 11-12h
Termine: 14.01. - 17.03.20 16.01. - 02.04.20
Kosten: 140 €¹
Ort: VGS Gymnastikhalle

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