

# Präventionskurse nach §20 SGB V

(+ Sport-Kurse 1. Halbjahr '22)

Was ist ein Präventionskurs?

Ein Bewegungsangebot zur Vorbeugung von Erkrankungen, wird den gesetzlichen Krankenkassen (nach §20 SGB V) teilfinanziert wird.

Wieviel kostet die Teilnahme?

Die Kosten variieren je nach Kursangebot. Präventionskurse werden mit bis zu 80 % von den gesetzlichen Krankenkassen mitfinanziert.

Ihr Ansprechpartner beim VGS



Alexander Iyassu-Heym

☎ 0221 888 253 61

✉ [a.heyms@vgs-koeln.de](mailto:a.heyms@vgs-koeln.de)

Tag	Uhrzeit	Kursstart (+ Kursende)	Name des Kurses (eine Beschreibung des Kurses sehen Sie weiter unten)	Kosten	Veedel
Montags	9:30 - 11:00	10. Januar - 04.04.2022	Feldenkrais - Onlineangebot	170 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
		11. April - 11.07.2022	Feldenkrais		
	17:15-18:15	17. Januar - 28.03.2022	Stoffwechseltraining - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln - Lindenthal
Dienstags	13:30 - 14:30	08. Februar - 19.04.2022	Rücken-Akut-Training - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
		10. Mai - 12.07.2022	Funktionelles Outdoortraining	140 € <sup>1</sup>	
	19:00 - 20:00	18. Januar - 29.03.2022	Stoffwechseltraining - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln - Müngersdorf
		25. Januar - 05.04.2022			Köln - Vogelsang
26. April - 28.06.2022	Köln - Vogelsang				
19. April - 21.06.2022	Rücken-Akut-Training - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln Müngersdorf		
Mittwochs	9:30 - 10:30	26. Januar - 30.03.2022	Rücken-Akut-Training - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln Müngersdorf
	10:45 - 11:45	26. Januar - 30.03.2022	Pilates	140 € <sup>1</sup>	Köln Müngersdorf
	16:00 - 16:45	09. Februar - 13.04.2022	Engpassdehnung nach Liebscher&Bracht (Sportkurs ohne Rückerstattung)	170 €	Köln - Vogelsang
27. April - 29.06.2022					
Donnerstags	09:00 - 10:00	30. Juni - 01.09.2022	Funktionelles Outdoortraining	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	11:00 - 12:00	07. April - 30.06.2022	Rücken-Akut-Training - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	11:00 - 12:00	20. Januar - 31.03.2022	Stoffwechseltraining - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	14:00 - 15:00	20. Januar - 31.03.2022			
	16:30 - 17:30	03. März - 05.05.2022	Hatha - Yoga	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	16:00 - 16:45	13. Januar - 17.03.2022	Aqua Jogging	140 € <sup>1</sup>	Köln - Müngersdorf
	17:00 - 17:45				
	16:00 - 16:45	31. März - 23.06.2022			
17:00 - 17:45					
Frei tag	15:15 - 16:15	28. Januar - 18.03.2022	Faszientraining	112 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang

## Beschreibungen der Sport- und Präventionskurse

### Aqua Jogging

(10x45 Min.) | Prävention nach §20

#### **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.

**Ort:** Schwimmzentrum Sporthochschule

### Faszientraining

(8x60 Min.) | Prävention nach §20

#### **So bringst du dein Bindegewebe in Bestform**

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. Es ist anpassungsfähig und der Zustand der Faszien lässt sich durch regelmäßiges Training spürbar verbessern.

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

### Hatha - Yoga

(10x60 Min.) | Prävention §20

#### **Eine Sportangebot für Körper, Geist & Seele!**

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

### Rücken-Akut-Training nach Prof. Froböse

(10x60 Min.) | Prävention §20

#### **Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz**

Die beste Vorbeugung von Rückenschmerzen ist eine trainierte Muskulatur – erfahren Sie es selbst! Gezielte Übungen zur Kräftigung der wichtigen stabilisierenden Muskeln, funktionelle Übungen und Dehnprogramme sowie die Vermittlung von Hintergrundwissen über die Anatomie der Wirbelsäule, Bandscheiben und Muskulatur bilden die Inhalte dieses Präventionskurses.

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang  
Sporthochschule Köln-Müngersdorf

### Feldenkrais - Gymnastik mit Gefühl

(12x90 Min.) | Prävention n. §20

#### **Rückenschule nach der Feldenkrais-Methode**

Mit der Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ lernen Sie sich anders zu bewegen. Sie schulen Ihre Wahrnehmung, indem Sie Bewegungen bewusst, langsam und ohne Anstrengung durchführen.

**Ein Angebot für alle, die nach neuen Wegen suchen, weil bisherige Therapien keine Besserung erzielt haben!**

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

### Funktionelles Outdoortraining

(10x60 Min.) | Prävention nach §20

#### **„Bauch, Beine, Rücken, Po – Ihr Fitnessstudio im Freien“**

Erleben Sie hier, wie der Park in Ihrer Nähe zu Ihrem individuellen Fitnessstudio wird. Sie erlernen funktionelle Kräftigungsübungen für einen stabilen Rumpf, einen kräftigen Rücken und einen knackigen Po.

**Erlernen Sie Trainingsmethoden und Übungen, die Sie überall und zu jeder Zeit durchführen können!**

**Ort:** Treffpunkt: VGS-Gymnastikhalle

### Engpassdehnung nach L&B (10x45 Min.) | Sport-Kurs

#### **Für ein schmerzfreies Leben ohne OP oder Medikamente.**

Bei der Engpassdehnung erlernen Sie Bewegungsformen, die Sie bei der Lösung festgefahrener Schmerzzustände unterstützen und mit denen Sie ihr muskulär-fasziales Gleichgewicht wiederherstellen können. Dank individueller Betreuung und ausführlicher Übungsanleitung unserer Liebscher & Bracht Therapeutin erfahren Sie so, wie Sie Schmerzen aktiv reduzieren können.

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

### Stoffwechseltraining

(10x60 Min.) | Prävention nach §20

#### **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.

**Ort:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

### Pilates

#### **Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten**

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

**Ort:** Sporthochschule Köln Müngersdorf