

# Präventionskurse nach §20 SGB V

## (+ Sport-Kurse 4. Quartal '22)

Was ist ein Präventionskurs?

Ein Bewegungsangebot zur Vorbeugung von Erkrankungen, das von 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
Mon-tags	9:30 - 11:00	19. September - 12.12.2022	Feldenkrais	170 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	11:00-12:00	10. Oktober - 12.12.2022	Aquafitness	140 € <sup>1</sup>	Köln Müngersdorf
Dienstags	13:30 - 14:30	27. September - 13.12.2022	Rücken-Akut-Training - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	19:00 - 20:00	13. September - 06.12.2022	Functional Fitness	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
		11. Oktober - 20.12.2022	Stoffwechseltraining - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln Müngersdorf
Mitt-wochs	16:15 - 17:15	12. Oktober - 14.12.2022	Liebscher&Bracht - Schmerztherapie (Sportkurs ohne Rückerstattung)	170 €	Köln - Vogelsang
Donnerstags	12:00-13:00	22. September - 24.11.2022	Functional Fitness	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	13:00 - 13:45	13. Oktober - 15.12.2022	Aquafitness	140 € <sup>1</sup>	Köln Müngersdorf
	16:30 - 17:30	22. September - 24.11.2022	Hatha Yoga	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	17:45 - 18:45	13. Oktober - 15.12.2022	Functional Fitness	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	16:00 - 16:45	13. Oktober - 15.12.2022	Aqua Jogging	140 € <sup>1</sup>	Köln - Müngersdorf
	17:00 - 17:45				
Frei-tags	12:15 - 13:15	23. September - 11.11.2022	Faszientraining	112 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang

### Kurs Anmeldung

Wenn Sie an einem unserer Präventionskurse teilnehmen wollen, laden sie sich bitte das Anmeldeformular von unserer Homepage runter und senden sie dieses ausgefüllt an [anmeldung@vgs-koeln.de](mailto:anmeldung@vgs-koeln.de).

- Anschließend erhalten sie eine Bestätigung über die Teilnahme sowie eine Aufforderung den Kursbeitrag zu überweisen.
- Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, setzen wir sie auf die Warteliste und Sie erhalten eine Rückmeldung hierüber.



QR Code: Link zum Anmeldeformular

## 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

### Functional Fitness

(10x60 Min.) | Prävention nach §20

#### **„Bauch, Beine, Rücken, Po – einfach alles!“**

Functional Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität zu verbessert und Verletzungen vorbeugt. Funktionelles Training trainiert Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen. Ein Kernelement des funktionellen Trainings ist die Verbesserung der Core-Stabilität und Koordination als Fundament für ein verletzungsfreies Leben.

**Ort:** Treffpunkt: VGS-Gymnastikhalle

### Liebscher&Bracht Schmerztherapie

(10x60 Min.) | Sport-Kurs

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

In diesem Kurs lernen Sie Bewegungsformen kennen, die Sie bei der Lösung festgefahrener Schmerzzustände unterstützen und mit denen Sie ihr muskulär-fasziales Gleichgewicht wieder herstellen können. Dank individueller Betreuung und ausführlicher Übungsanleitung unserer Liebscher& Bracht Therapeutin erfahren Sie, 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

### Aquafitness

#### **Ein Krafttraining im Wasser**

Das Wasser ist ein ideales Medium für ein gelenkschonendes Training, insbesondere bei Übergewicht oder Gelenkarthrose. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenkbewegungen vereinfacht und Überlastungen vermieden. Mit zielgerichteter Aquagymnastik und Einsatz verschiedener Kleingeräte trainieren Sie Ihre Ausdauer und können gut Ihre Bein-, Arm- und Rückenmuskulatur stärken.

**Ort:** Sporthochschule Köln Müngersdorf