

Präventionskurse nach §20 SGB V

(+ Sport-Kurse 1. Halbjahr '23)

Was ist ein Präventionskurs?

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

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

Tag	Uhrzeit	Kursstart (+ Kursende)	Name des Kurses (eine Beschreibung des Kurses sehen Sie weiter unten)	Kosten	Veedel
Montags	9:30 - 11:00	13. März - 26.06.2023	Feldenkrais	170 € ¹	Köln - Vogelsang
	16:00 - 17:00	30. Januar - 04.04.2023	Stoffwechseltraining - nach Prof. Froböse	140 €	Köln - Vogelsang
Dienstags	13:30 - 14:30	07. Februar - 25.04.2023	Rücken-Akut-Training - nach Prof. Froböse	140 € ¹	Köln - Vogelsang
	17:00 - 18:00	24. Januar - 28.03.2023	Functional Fitness	140 €	Köln - Vogelsang
	19:00 - 20:00	31. Januar - 04.04.2023	Stoffwechseltraining - nach Prof. Froböse	140 € ¹	Köln - Vogelsang
		18. April - 27.06.2023		140 €	Köln - Müngersdorf
		18. April - 27.06.2023		140 € ¹	Köln - Müngersdorf
18. April - 27.06.2023	Functional Fitness	140 € ¹	Köln - Vogelsang		
Mittwoch ⁵	16:15 - 17:15	Einstieg nach vorheriger Beratung	Engpassdehnung nach Liebscher&Bracht (Sportkurs ohne Rückerstattung)	170 €	Köln - Vogelsang
Donnerstag	11:00 - 12:00	02. Februar - 05.04.2023	Stoffwechseltraining	140 € ¹	Köln - Vogelsang
	12:00 - 13:00	19. Januar - 23.03.2023	Functional Fitness	140 €	Köln - Vogelsang
	13:00 - 13:45	19. Januar - 23.03.2023	Aquagymnastik	140 €	Köln - Müngersdorf
		03. April - 05.06.2023		140 €	Köln - Müngersdorf
	16:00 - 16:45	19. Januar - 23.03.2023	Aquajogging	140 €	Köln - Müngersdorf
		03. April - 05.06.2023		140 €	Köln - Müngersdorf
	17:00 - 17:45	19. Januar - 23.03.2023	Aquajogging	140 €	Köln - Müngersdorf
		03. April - 05.06.2023		140 €	Köln - Müngersdorf
	17:45 - 18:45	12. Januar - 16.03.2023	Intervalltraining	140 €	Köln - Vogelsang
		30. März - 15.06.2023		140 €	Köln - Vogelsang
19:00 - 19:45	26. Januar - 30.03.2023	Stoffwechseltraining intensiv	120 € ¹	Köln - Ehrenfeld	
	20. April - 13.07.2023		120 €	Köln - Ehrenfeld	

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 Köln

Aquagymnastik

(10x45 Min.) | Prävention nach §20

Krafttraining im Wasser - effektiv und gelenkschonend

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser auf Brusthöhe mit und ohne Kleingeräte angeboten wird. Hierbei werden die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gesteigert.

Für dieses Angebot sind keine Vorkenntnisse vonnöten.

Ort: Schwimmzentrum Sporthochschule Köln

Functional Fitness

(10x60 Min.) | Prävention nach §20

„Bauch, Beine, Rücken, Po“

Erleben Sie hier, wie der eigene Körper zum Fitnessgerät werden kann. Dieses Angebot beinhaltet Ausdauerübungen in Form von Tabata-Intervallen und Kraftübungen mit und ohne Gerät.

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

Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

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

Training der Tiefenmuskulatur

(10x60 Min.) | Prävention nach §20

„Für mehr Stabilität im Alltag“

Die Zwischenwirbelmuskulatur soll hier ein besonderes Augenmerk bekommen. Durch zu wenig Bewegung und unserem sitzenden Alltag wird diese immer schwächer und führt so zu möglichen Rückenproblemen. Instabile Untergründe, verschiedenste Geräte sollen helfen diese wieder in Form zu bringen.

Ort: VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

Stoffwechseltraining

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 / Sporthochschule Köln

Engpassdehnung nach L&B (10x60 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

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