

# Präventionskurse nach §20 SGB V

(+ Sport-Kurse 2. Quartal '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](mailto:a.heyms@vgs-koeln.de)

Tag	Uhrzeit	Kursstart (+ Kursende)	Name des Kurses (eine Beschreibung des Kurses sehen Sie weiter unten)	Kosten	Veedel
Montag	9:30 - 11:00	04. September - 11.12.2023	Feldenkrais	170 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
Dienstag	13:30 - 14:30	10. Oktober - 12.12.2023	Rücken-Akut-Training - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
	17:00 - 18:00	10. Oktober - 12.12.2023	Kraft- und Ausdauertraining	140 €	Köln - Vogelsang
	19:00 - 20:00	10. Oktober - 12.12.2023	Stoffwechseltraining - nach Prof. Froböse	140 € <sup>1</sup>	Köln - Müngersdorf
Mittwoch	19:00 - 20:00	11. Oktober - 13.12.2023	Kraft- und Ausdauertraining	140 € <sup>1</sup>	Köln - Vogelsang
Donnerstag	11:00 - 12:00	12. Oktober - 14.12.2023	Pilates	140 €	Köln - Vogelsang
	13:00 - 13:45	12. Oktober - 14.12.2023	Aquagymnastik	140 €	Köln - Müngersdorf
	16:00 - 16:45	12. Oktober - 14.12.2023	Aquajogging	140 €	Köln - Müngersdorf
	17:00 - 17:45	12. Oktober - 14.12.2023	Aquajogging	140 €	Köln - Müngersdorf
	17:45 - 18:45	12. Oktober - 14.12.2023	Kraft- und Ausdauertraining	140 €	Köln - Vogelsang

## Beschreibungen der 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 verhindern.

**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 brauchen Sie keine Vorkenntnisse.

**Ort:** Schwimmzentrum Sporthochschule Köln

### Kraft und Ausdauertraining

(10x60 Min.) | Prävention nach §20

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

## (Präventions-)Kurse für Erwachsene

VGS Köln e.V.  
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-61  
Fax 0221 888 253-99

a.heym@vgs-koeln.de  
www.vgs-koeln.de



### Pilates(10x60 Min.) | Prävention nach §20

*„Für mehr Stabilität im Alltag“*

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. 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:** VGS Gymnastikhalle, Köln-Vogelsang

### Stoffwechseltraining nach Prof. Froböse

Prävention nach §20

*Gesund abnehmen nach dem Stoffwechsel-Prinzip*

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

### 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