

# Präventionskurse nach §20 SGB V

## (2. Quartal 2024)

<b>Was ist ein Präventionskurs?</b>	Ein Bewegungsangebot zur Vorbeugung von Erkrankungen, das von den gesetzlichen Krankenkassen (nach §20 SGB V) teilfinanziert wird.	<b>Ihre Kontaktdaten beim VGS e.V.:</b>  ✉ <a href="mailto:sport@vgs-koeln.de">sport@vgs-koeln.de</a> ☎ 0221 - 888 253 - 14
<b>Wieviel kostet die Teilnahme?</b>	Die Kosten variieren je nach Kursangebot. Präventionskurse werden mit bis zu 80 % von den gesetzlichen Krankenkassen mitfinanziert.	
<b>Kontodaten</b>	VGS Köln e.V. Sparkasse KölnBonn IBAN: DE10 3705 0198 0009 2123 25 BIC: COLSDE33XXX	

Tag	Uhrzeit	Kursstart (+ -ende)	Name des Kurses <i>(eine Beschreibung des Kurses sehen Sie weiter unten)</i>	Kosten	Veedel
Montags	9:30 - 11:00	15. April - 24.06.2024	Feldenkrais *20.05. entfällt*	180 €	Vogelsang
Dienstags	19:00 - 20:00	09. April - 18.06.2024	Stoffwechseltraining nach Prof. Froböse	150 €	Müngersdorf
Donnerstags	16:30 - 17:15	18. April - 18.07.2024	Aqua Jogging *09.05. / 23.05. / 30.05. entfallen*	150 €	Müngersdorf
	17:15 - 18:00	18. April - 18.07.2024	Aqua Jogging *09.05. / 23.05. / 30.05. entfallen*	150 €	Müngersdorf

### Aqua Jogging

(10 x 45 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

### Feldenkrais - Gymnastik mit Gefühl

(10 x 90 Min.) | Prävention nach §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 Halle, Köln-Vogelsang

### Stoffwechseltraining

(10 x 45 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 es dauerhaft bleiben. Ziel dieses Trainings ist, 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:** Sporthochschule Köln