

General Anzeiger – erschienen am 04. August 2008

Fit durch Aqua-Jogging

TRAINING Noch Plätze
frei in Sportkursen

BEUEL-MITTE. Der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg (Vfb) hat in den mehr als 30 Kursen für das zweite Halbjahr 2008 noch Plätze frei. Die Kursangebote beginnen am 11. August und richten sich an Teilnehmer, die mit regelmäßigem Sporttreiben Erkrankungen vorbeugen wollen.

Neben Rücken-Fitness oder Aqua-Jogging werden Neuheiten wie autogenes Training mit Live-Musik oder Entspannungstraining angeboten. Mit dem neu eingerichteten Kurs „Fit im Alter“ bietet der Vfb auch ein spezielles Programm für Senioren an. Alle Kurse des Vfb werden von qualifizierten Sportlehrern geleitet und sind mit dem Gütesiegel „Sport-pro-Gesundheit“ des Landessportbundes NRW ausgezeichnet. Die Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. gts

Das Kursheft für das Präventionsprogramm sowie weitere Infos gibt es in der Geschäftsstelle des Vfb, Hans-Böckler-Straße 16 und unter ☎ 0228/ 40 36 70.