

Rundblick St. Augustin, erschienen am 25. September 2008

Präventionssportkurse

unter qualifizierter Leitung und in besonders schöner Atmosphäre

Am 27. Oktober starten die zahlreichen Präventionssportangebote des Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) erneut für jedermann. Sie richten sich an alle, die mit regelmäßigem Sporttreiben Erkrankungen vorbeugen wollen. Neben Altbekanntem wie z.B. Rücken-Fitness, Ausdauertraining oder Aqua-Jogging gibt es jetzt zusätzlich neue Kurse zu entdecken. Zu diesen Neuheiten zählt z.B. das Kursangebot „Rücken-Power - mit Pilates Elementen“. Neben Übungen aus der klassischen Rücken-Fitness fließen hier einige Elemente aus dem Pilates mit ein. Die Rückenmuskulatur wird in diesem Kurs auf ganzheitliche, gelenkschonende und harmonische Weise gekräftigt. Dieses inhaltlich neue Angebot des vfb erfährt eine weitere Aufwertung durch die ganz besondere, stilvolle und sehr ruhige Lage des Veranstaltungsraumes. Der vfb freut sich, die historischen Räume des Missionshauses der Steyler Missionare in St. Augustin für dieses Angebot nutzen zu dürfen.

Alle Präventionssportkurse des vfb werden in regelmäßigen Abständen in einem sehr strengen Qualitätsverfahren von den gesetzlichen Krankenkassen geprüft und darüber hinaus über das Gütesiegel „Sport-pro-Gesundheit“ des Landes-SportBundes anerkannt. Gesetzlich versicherte Teilnehmer erhalten daher nicht nur eine kompetente und qualitativ hochwertige Gesundheitsförderung, sondern werden bei einer regelmäßigen Teilnahme auch noch durch eine 80%ige Erstattung der Kursgebühren und individuellen Bonuspunkte von der jeweiligen gesetzlichen Krankenkasse belohnt. Schauen Sie beim vfb vorbei und überzeugen Sie sich selbst von dem qualitativ hohen Standard aller Angebote!

Das Präventionssportprogramm sowie weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel.: 0228/40367-19 (Ansprechpartnerin: Natascha Naumann) oder unter www.vfb-bonn.de.