

Mehr vfb-Angebote für Senioren



Das ohnehin schon vielseitige und beliebte Präventionskursprogramm des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) wird im zweiten Halbjahr 2008 erweitert!

Die über 30 Präventionssportangebote, mit denen am 11. August begonnen wird, sind an Menschen gerichtet die durch regelmäßiges Sporttreiben Erkrankungen vorbeugen wollen. Neben bekannten Kursen wie z.B. Rücken-Fitness, Ausdauertraining oder Aqua-Jogging gibt es künftig Neues: „Autogenes Training mit live gespielter

Instrumental-Musik“, „Entspannungsstraining mit dem Schwerpunkt progressiver Muskelentspannung“ oder „Rücken-Power mit Pilates-Elementen“. Mit den ebenfalls neu entwickelten Kursen „Fit im Alter“ und „Präventives Beckenbodentraining“ wendet sich der vfb wieder besonders an seine Senioren.

„Fit im Alter“ richtet sich an alle Interessierten, die den altersbedingten Minderungen der Leistungsfähigkeit von Organsystemen wie Herz, Stoffwechsel oder Muskulatur etwas entgegensetzen und damit ihre Lebensqualität erhalten oder sogar verbessern möchten. Mit Hilfe vielfältiger Übungen für Herz und Kreislauf, für Koordination und Gleichgewicht werden Körper und Geist in diesem Kursus gefordert und gefördert.

Weitere körperliche Erfolge lassen sich mit dem „Präventives Beckenbodentraining“ erreichen. Ein fester Beckenboden kann Blasenschwäche oder Harn-Inkontinenz vorbeugen, die Körperhaltung verbessern und Rückenschmerzen vorbeugen.

Wer die Kursangebote des vfb wahrnimmt und sich ausreichend und vor allem mit viel Spaß in der Gruppe bewegt, hat gute Aussichten, auch im Alter noch topfit und gesund zu sein!

Sowohl das Rehabilitations – als auch das Präventionssportprogramm sowie weitere Informationen sind in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Bückler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel.: 0228/40367-21 oder unter www.vfb-bonn.de zu erhalten.

