

Blickpunkt, erschienen am 7. Oktober 2009

Fit durch den Winter mit neuen Kursen des vfb

Region (kou). Ab dem 26. Oktober startet der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg (vfb) mit rund 50 vielfältigen Gesundheitssportkursen in die Winter-Saison. Das Programm reicht von Altbekanntem wie Rückenpower, Aqua-Jogging, Autogenem Training und moderatem Ausdauertraining

bis hin zu Neuheiten wie „ManPower“ (Fitness für Männer rund um den Ball) oder „Cardio-Fitness“ (effektives Herz-Kreislauf-Training, das Fettpölsterchen zum Schmelzen bringt). Alle Präventionssportkurse des vfb werden von qualifizierten Diplomsportlehrern geleitet und in einem sehr stren-

gen Qualitätsverfahren von den gesetzlichen Krankenkassen geprüft. Gesetzlich versicherten Teilnehmern werden bei regelmäßiger Teilnahme die Kursgebühren zu 80 Prozent erstattet. Weitere Infos zum neuen Kursprogramm des vfb unter Tel.: 02 28/ 40 36 719 oder im Internet unter www.vfb-bonn.de.