

## **Blockseminare des vfb im Juli**

**Region (kou).** Der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg (vfb) bietet am 3., 4., 10. und 11. Juli zwei Blockseminare im Tenten-Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, in Bonn-Beuel an.

Jeweils von 10 bis 12.30 Uhr findet das präventive Blockseminar „Rücken-Power mit Pilates Elementen“ statt. Die Kombination zwischen klassischen Rücken-Fitness Übungen und Elementen aus dem Pilates sorgt auf gelenkschonende, ganzheitliche Weise für eine Kräftigung des gesamten Körpers.

Von 13.15 bis 15.45 Uhr findet das präventive Blockseminar „Entspannungstraining - Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung“ statt. Das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen bewirkt eine intensive Aktivierung des Körpers und gleichzeitig die nötige innerliche Ruhe und Ausgeglichenheit.

Infos und Anmeldung für beide Kurse unter Tel.: 02 28/40 36 719 oder unter [www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de).