
Wir Godesberger, erschienen am 13. Juli 2007

Fit und gesund mit dem vfb!

Der vfb Bonn/Rhein-Sieg e.V. macht auch nach den Sommerferien sportlich weiter.

Möchten auch Sie Ihre Muskeln kräftigen, ihren Körper in Form bringen? Oder doch lieber das stressige Berufsleben verarbeiten und sich entspannen? Ihren schmerzenden Rücken stärken? Alles kein Problem mit den Präventionssportkursen des vfb Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Nach den Sommerferien beginnt in vielen Sportstätten in und um Bonn wieder das Aktivprogramm im Bereich der Primärprävention des vfb. Das umfangreiche Kursangebot reicht von Aquajogging über „Latino Fever“ bis zu Rückenschul-Kursen im Wasser und an Land sowie Entspannungskursen wie „Qigong“ oder „Autogenes Training“. Ganz egal also, ob Sie Ihre Muskeln stärken, die Kondition verbessern oder sich entspannen wollen, die Kurse, die für jedes Alter geeignet sind, helfen Ihnen dabei!

Da die rund 30 Präventionskurse, die der vfb anbietet, von erfahrenen und qualifizierten Sportlehrern geleitet werden, sind alle Angebote mit dem Gütesiegel „Sport-pro-Gesundheit“ des LandesSportBundes NRW ausgezeichnet und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Diese übernehmen deshalb bis zu 80 Prozent der Kursgebühr. Voraussetzung ist natürlich die regelmäßige Teilnahme an den 8- bis 9-stündigen Kursen. Zudem bieten einige Krankenkassen die Möglichkeit Bonuspunkte zu sammeln. Diese Punkte können später in gesundheitsorientierte Prämien der GKV's eingelöst werden.

Die genauen Förderungsmodalitäten können Sie bei Ihrer jeweiligen Krankenkasse erfragen.

Sport beim vfb lohnt sich für Sie also in mehrfacher Hinsicht: Ihr Körper bleibt fit und gesund und Ihr Geldbeutel dankt es Ihnen. Machen Sie mit, werden Sie fit und lernen Sie beim Sport nette Leute kennen.

Vor allem die **Bad Godesberger** können sich über ein abwechslungsreiches Angebot freuen: Egal ob Sie sich beim Aqua-Jogging auspowern, im Wasser Ihren Rücken stärken oder sich beim Hatha Yoga entspannen wollen, alle Kurse finden vor der Haustür statt. Und da lange Anfahrtswege entfallen, kommen Sie doch einfach mit dem Fahrrad!

Die Angebotsbroschüren für das Präventionssportprogramm sowie weitere Informationen zu unseren Sportprogrammen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel.: 0228/40367-19 (Ansprechpartnerin: Frau Natascha Naumann) oder unter [vfb-bonn.de](mailto:info@vfb-bonn.de) **target= new>www.vfb-bonn.de**