

**Hardtberg-Bote (Internet), erschienen am 11. Juni 2007**

## Fit und gesund mit dem vfb

**HBB.** 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 Sportsstätten 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 acht- bis neunstündigen Kursen. Zudem bieten einige Krankenkassen die Möglichkeit Bonuspunkte zu sammeln. Diese Punkte können später in gesundheitsorientierte

Prämien der GKV's eingelöst werden.

Die genauen Fördermodalitäten 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.

Den Anwohner der Bonner Stadtteile Venusberg,

Ippendorf, Poppelsdorf, Kessenich und Röttgen

bietet der vfb ab sofort eine weitere Möglichkeit

Sport zu treiben: Da der vfb das

Universitätsklinikum Bonn als neuen

Kooperationspartner gewinnen konnte, finden

ab sofort drei neue Präventionssportkurse des

vfb im Schwimmbad des Klinikums statt. Lange

Anfahrtswege entfallen, kommen Sie doch

einfach mit dem Fahrrad!

Die Angebotsbroschüren für das

Präventionssportprogramm sowie weitere

Informationen zu den Sportprogrammen erhalten

Sie in der Geschäftsstelle des vfb,

Hans-Böckler-Straße 16, 53225 Bonn, Tel. : 0228-40367-19 (Ansprechpartnerin: Frau Natascha Naumann) oder unter

[www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de).

