

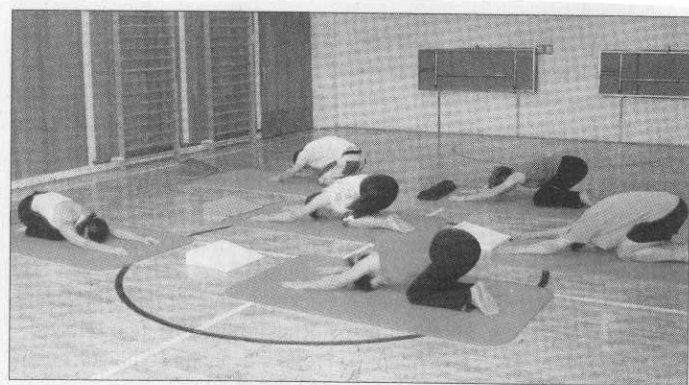
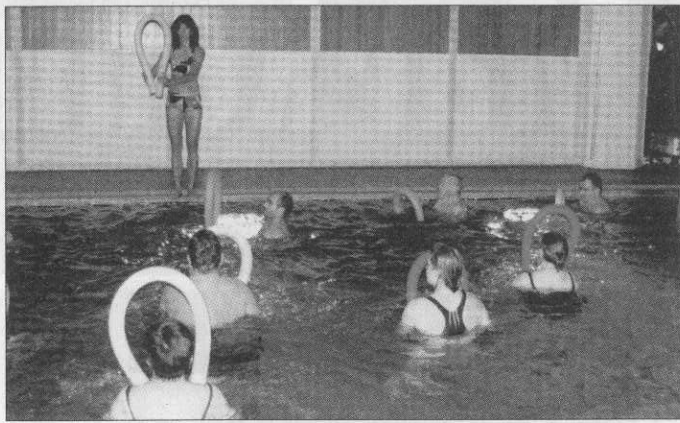
Wir Hardtberger, erschienen am 17. Januar 2007

Spaß und Bewegung mit dem vfb

Vielseitige Kursangebote im Präventionssport!

Frisch und aktiv startet der *vfb* Bonn/Rhein-Sieg e.V. wieder pünktlich zu Beginn des Jahres seine Kursangebote im Bereich der Primärprävention. Die Zahl der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschussten *vfb* - Angebote hat sich in den vergangenen Jahren kontinuierlich erhöht. Im ersten

Halbjahr 2007 bietet der *vfb* rund 30 Kurse aus den Bereichen Herzkreislauf-System, Haltungs- und Bewegungsapparat und Entspannung im Bonner Raum und dem Rhein-Sieg-Kreis an. Neben den seit Jahren bewährten Kursen wie Aqua-Power, Rücken Fit im Wasser oder präventive Rük-



ckenschule, hat der *vfb* seine Angebote sowohl inhaltlich als auch zielgruppenspezifisch ausgebaut. So erfreuen sich die derzeit laufenden Trendkurse Hatha Yoga, Qi Gong und Aqua-Fitness einer ebenso großen Nachfrage wie Body-Balance und Latino Fever. Auch im Jahr 2007 können sich Sportinteressierte wieder auf ein vielfältiges und innovatives Kursprogramm freuen: Zu den ganz neuen Angeboten des *vfb* gehören die sanfte Wirbelsäulengymnastik nach Pilates und die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Zusätzliche Kurse gibt es in den begehrten Bereichen der fernöstlichen Entspannungsmethoden und den Wasserprogrammen.

Die Angebote des *vfb* finden flächendeckend im gesamten Bonner Stadtgebiet und in den angrenzenden Gebieten des Rhein-Sieg-Kreises statt. Für den kommenden Durchlauf konnte der *vfb* sein Angebotsnetz noch weiter verdichten. Durch neue Kooperationspartner wie dem **Bonner Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH (BZfAR)**, der **Köln-Bonner Akademie für Psychotherapie GmbH (KBAP)**, dem **Universitätsklinikum Bonn** sowie dem **Sankt Adelheid Gymnasium Bonn**, konnten weitere, ideale Räumlichkeiten für die Durchführung neuer sowie zusätzlicher Präventionssportgruppen gewonnen werden.

Nach der Winterpause ist es dann wieder so weit! Am 08. Januar star-

tete der erste Kursdurchlauf im Jahr 2007.

Alle 8- bis 10-stündigen Kurse des *vfb* werden von erfahrenen und qualitätsüberprüften Fachkräften wie z. B. Diplom-/ Magister Artium Sportlehrern/-innen, Physiotherapeuten/-innen oder staatlich geprüften Gymnastiklehrern/-innen geleitet. Gesetzlich versicherte Teilnehmer können sich deshalb in zweierlei Hinsicht freuen: Sie erhalten nicht nur eine kompetente Gesundheitsförderung, sondern werden bei einer regelmäßigen Teilnahme i.d.R. durch eine 80%ige Erstattung der Kursgebühren sowie individueller Bonuspunkte von der Krankenkasse belohnt!

Übrigens: neben dem Präventionssport, bietet der *vfb* flächendeckend im Raum Bonn und Umgebung wöchentlich 130 ambulante Rehabilitationssportgruppen für beispielsweise orthopädische, internistische oder geistigbehinderte Patienten an. Diese Gruppen laufen das gesamte Jahr durch. Eine kostenlose Schnupperstunde ist nach Absprache jederzeit möglich. Wer also auch im neuen Jahr für sich und seine Gesundheit „Etwas Bewegen“ möchte, ist beim *vfb* herzlich willkommen.

Die Angebotsbroschüren für die Prävention und Rehabilitation sowie weitere Informationen zu unseren Sportprogrammen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des *vfb*, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel.: 0228/40367-0 oder unter www.vfb-bonn.de ■