

Rundblick St. Augustin, erschienen am 07. August 2008

## Es sind noch Plätze frei - Nutzen Sie die Chance!

Das vielseitige Präventionskursprogramm des vfb wurde im 2. Halbjahr 2008 erweitert und es sind noch Plätze frei!

Die Kursangebote, die am 11. August starten, richten sich an Menschen, die mit regelmäßigem Sporttreiben Erkrankungen vorbeugen wollen. Neben Altbekanntem wie z.B. Rücken-Fitness, Ausdauertraining oder Aqua-Jogging gibt es jetzt zusätzlich neue Kurse zu entdecken, die das Programm des vfb noch umfangreicher und attraktiver machen! Zu diesen Neuheiten zählen „Autogenes Training mit live gespielter, instrumentaler Musikuntermalung“, „Entspannungstraining mit dem Schwerpunkt: Progressive Muskelentspannung“ oder „Rücken-Power“.

Mit dem ebenfalls neu eingerichteten Kurs „Fit im Alter“ hat der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. speziell an seine Senioren gedacht.

„Fit im Alter“ richtet sich an alle älteren Interessierten, die der altersbedingten verminderten Lei-

stungsfähigkeit des Herzens, Stoffwechsels oder der Muskulatur den Kampf ansagen und somit ihre Lebensqualität erhalten oder sogar verbessern möchten. Mit Hilfe vielfältiger Übungen werden Körper und Geist in diesem Kurs gefordert und gefördert.

Auch das „Präventive Beckenbodentraining“ zählt zu den neuen Kursangeboten und richtet sich an Jung und Alt, genauso wie an Mann und Frau. Leichte Körperübungen in Kombination mit Atemelementen verbessern die Spannkraft unserer Beckenbodenmuskeln und schützen bzw. unterstützen so die Wirbelsäule.

Den Alltag mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit erleben oder einfach nur den Tag entspannt ausklingen lassen - dafür bietet der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. Entspannungskurse an, wie z.B. „Autogenes Training mit live gespielter Klangschalen und Monochord“ oder „Progressive Muskelentspannung“.

**Alle Präventionsportkurse des vfb**

**werden von erfahrenen und qualifizierten Sportlehrern geleitet, sind mit dem Gütesiegel „Sportpro-Gesundheit“ des Landes-SportBundes NRW ausgezeichnet und werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Krankenkassen übernehmen deshalb bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80 Prozent der Kursgebühr.** Nutzen Sie die Chance, sich noch zu einem der mehr als 30 Präventionssportkurse anzumelden! Denn wer sich ausreichend und

vor allem mit viel Spaß in der Gruppe bewegt, hat gute Aussichten, auch in jedem Alter noch topfit und gesund zu sein!

Das aktuelle Kursheft für das Präventionssportprogramm sowie weitere Informationen zu unseren Sportprogrammen erhalten Sie ab Juni in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel.: 0228/40367-0 (Ansprechpartnerin: Natascha Naumann, Sandra Gassert) oder unter [www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de)