

Rundblick Sankt Augustin, erschienen am 18.03.2009

Mit Schwung und Elan dem Sommer entgegen

Sie haben Kälte, Nieselregen, Schnupfnase und Winterkleidung satt? Sie sehnen den Frühling herbei, genießen die ersten seltenen Sonnenstrahlen und fiebern dem Sommer entgegen? Dann nutzen Sie diesen ersten aufkommenden Elan, tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und werden Sie aktiv in den Präventionssportkursen des vfb Bonn/Rhein-Sieg e.V..

Ab dem 20. April 2009 geht es los - die zahlreichen Angebote des vfb werden dafür sorgen, dass die Zeit bis zum Sommer wie im Fluge vergeht. Unter den bewährten Präventionssportprogrammen finden Sie atemberaubende und vielseitige Angebote wie Rücken-Fitness, Aqua-Jogging, Autogenes Training als auch Moderates Ausdauertraining wieder.

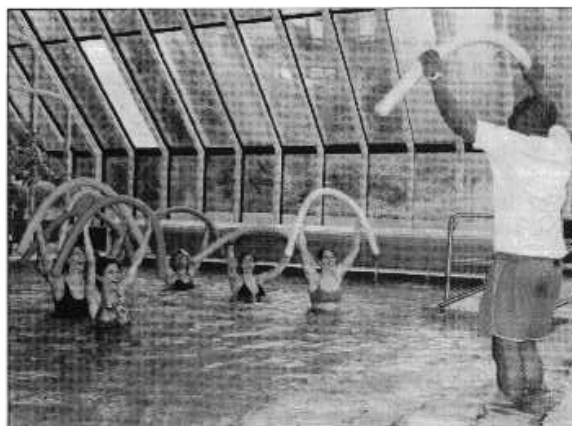
Alle Präventionssportkurse des vfb werden in regelmäßigen Abständen in einem sehr strengen Qualitätsverfahren von den gesetzlichen Krankenkassen geprüft und sind somit anerkannt. Gesetzlich versicherte Teilnehmer erhalten daher nicht nur eine kompetente und qualitativ hochwertige Gesundheitsförderung, sondern werden bei regelmäßiger Teilnahme i.d.R. auch noch durch eine 80%-ige Erstattung der Kursgebühren belohnt.

Im Januar 2009 starteten erst-

malig neue Angebote aus dem Bereich der „allgemeinen Gesundheitsförderung“ und erfreuten sich großer Beliebtheit. Hier gilt es einen der begehrten Plätze zu ergattern, um ab April Inhalte wie Feldenkrais®, Gedächtnistraining, Kinderschwimmen und Orientalischen Tanz für sich entdecken zu können.

Generell handelt es sich bei den Kursen der allgemeinen Gesundheitsförderung um Gesundheitssportangebote, die zurzeit von den gesetzlichen Krankenkassen noch nicht finanziell unterstützt werden. Da diese Kurse ebenso wie die Präventionssportkurse von qualifizierten Sportlehrern mit entsprechender Fachausbildung geleitet werden, empfiehlt es sich, Rücksprache mit der persönlichen Krankenkasse zu halten und sich dort beraten zu lassen - vielleicht ist eine Förderung in absehbarer Zeit doch möglich! Wer zunächst erst einmal in ein Angebot des vfb hineinschnuppern möchte, hat die Möglichkeit am 26. März 2009 von 14.00-15.00 Uhr an einem kostenlosen „Gedächtnistraining-Schnuppertermin“ teilzunehmen. Bitte melden Sie sich hierzu vorab telefonisch an!

Bei weiteren Fragen, schauen Sie beim vfb vorbei, nutzen Sie die Schnupperangebote, lassen Sie sich beraten und überzeu-



gen Sie sich selbst von dem qualitativ hohen Standard aller Kurse!

Das Gesundheitssportprogramm sowie weitere Informa-

tionen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel.: 0228/40367-0 oder unter www.vfb-bonn.de.