

Schaufenster Bornheim/Alfter, 03. Januar 2007

## Vielseitige Angebote im Präventionssport!

Spaß und Bewegung mit dem vfb

Vorgebirge (SF/rth). 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 Herz-Kreislauf-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 Rückenschule, 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.



■ Beliebt und begehrt sind die Angebote des Vfb im Bereich der Aqua-Gymnastik.

Nach der Winterpause ist es dann wieder soweit! Ab dem 8. Januar startet der erste Kursdurchlauf im Jahr 2007!!! Die Anmeldung läuft bereits!

Alle 8-10 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!

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