

## Spaß und Bewegung mit dem vfb – Vielseitiges Kursangebot im Präventionssport

Frisch und aktiv wartet der vfb Bonn/Rhein-Sieg e.V. zu Beginn des neuen Jahres mit seinem Kursangebot im Bereich der Primärprävention auf. Die Zahl der von den gesetzlichen Krankenkassen mit Zuschüssen geförderten vfb - Angebote hat sich in den vergangenen Jahren beständig 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 an.

Neben den seit Jahren bewährten Kursen wie Aqua-Power, „Rücken fit“ im Wasser oder präventiver Rückenschule hat der vfb sein Angebot sowohl inhaltlich als auch zielgruppenspezifisch ausgebaut. So sind die derzeit laufenden Trendkurse Hatha Yoga, Qi Gong und Aqua-Fitness ebenso stark gefragt wie Body-Balance und Latino Fever.

Auch im Jahr 2007 können sich Sportinteressierte wieder auf ein vielfältiges und innovatives Kursprogramm freuen: Zu den 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 in den Wasserprogrammen.

Die Angebote des vfb finden flächendeckend im gesamten Bonner Stadtgebiet 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 Pützchen konnten ideale Räumlichkeiten für die die Präventionssportgruppen gewonnen werden.

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 vollwertige Gesundheitsförderung, sondern werden bei einer regelmäßigen Teilnahme im Regelfall durch eine 80-prozentige Erstattung der Kursgebühren sowie persönlicher Bonuspunkte von der Krankenkasse belohnt!

Übrigens: neben dem Präventionssport bietet der vfb flächendeckend im Raum Bonn und Umgebung wöchentlich 130 ambulante Rehabilitationssportgruppen für orthopädische, internistische oder geistig behinderte Patienten an. Diese Gruppen werden ganzjährig betreut. Eine unentgeltliche 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 sind 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) zu erhalten.