

Senioren Aktiv, erschienen Ausgabe 45 Juni/ Juli 2007

GESUNDHEIT



Fit und gesund mit dem vfb!

Nach den Sommerferien geht es sportlich weiter

Nach den Sommerferien beginnt in vielen Sportstätten in und um Bonn wieder das Aktivprogramm des Vereins für Behindertensport Bonn / Rhein-Sieg (vfb) im Bereich der Primärprävention. Das umfangreiche Kursangebot reicht von Aquajogging über „Latino Fever“ bis zu Rückenschul-Kursen im Wasser und an Land sowie Entspannungskursen wie „Qigong“ oder „Autogenes Training“. Gleichgültig also, ob jemand seine Muskeln stärken, die Kondition verbessern oder sich entspannen will, die Kurse, die für jedes Alter geeignet sind, helfen dabei!

Die rund 30 Präventionskurse, die der vfb anbietet und die von erfahrenen und qualifizierten Sportlehrern geleitet werden, sind mit dem Gütesiegel „Sport-pro-Gesundheit“ des LandesSportBundes NRW ausgezeichnet und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Diese übernehmen deshalb bis zu 80 Prozent der Kursgebühren. Voraussetzung ist natürlich die regelmäßige Teilnahme an den 8- bis 9-stündigen Kursen. Zudem ist es bei

einigen Krankenkassen möglich, Bonuspunkte zu sammeln. Diese Punkte können später in gesundheitsorientierte Prämien dieser Krankenkassen eingelöst werden.

Den Bewohnern der Bonner Stadtteile Venusberg, Ippendorf, Poppelsdorf, Kessenich und Röttgen bietet der vfb ab sofort eine zusätzliche Möglichkeit: das Universitätsklinikum Bonn als neuer Kooperationspartner des vfb gestattet drei Präventionssportkurse des vfb im Schwimmbad des Klinikums. Lange Anfahrtswege entfallen daher.

Die Angebotsbroschüren für das Präventionssportprogramm sowie weitere Informationen zum vfb-Sportprogrammen sind in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, zu bekommen. Tel.: 02 28/403 67-19 (Ansprechpartnerin: Frau Natascha Naumann), ebenso unter www.vfb-bonn.de.