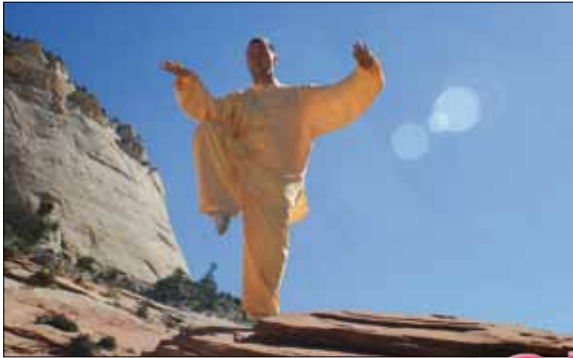




## Gesundheitssport

### Kursprogramm

### 1. Halbjahr 2012



# NEUE ANGEBOTE!

*Aqua-Sport*

*Hatha-Yoga*

*Qigong*

*Pilates*

*Stabiler Rücken  
mit den Swing-Sticks*

*Latino Fever*

*Kinderschwimmen*

*Tai-Chi-Chuan u.v.m.*

Kostenerstattung bis zu 80% möglich.

# Das „Ärzte-Fahrzeug“ des vfb

Der vfb bedankt sich bei den beteiligten Ärzten und Unternehmen für das Sponsoring dieses Fahrzeugs!



- Dr. med. Dipl.-trroph. Beate Kliegel,  
Dr. med. Eberhard Prechtel
- hochkreuz Augenklinik, Bonn
- Medizinisches Zentrum, Bonn
- Dr. Ute Beverungen
- Dr. med. Maria Göbel-Schlatholt
- Dr. med. Holger Raffs
- Dr. med. Markus Stein
- Neurologische Gemeinschaftspraxis  
Bonn
- Facharztpraxis  
Physikalische u. Rehabilitative Medizin,  
Bernhard Dregger
- Dental Technik Kiel GmbH
- Orthopädische Gemeinschaftspraxis  
am Münsterplatz
- Praxis Marcus Nellen
- Praxis für Kardiologie,  
Dr. med. Oliver Schiffmann  
PD Dr. med. Thomas Klingenheben
- Gynäkologische Praxisklinik Bonn
- Dr. med. Bernd Kuttenkeuler
- Dr. med. Frank Striesow
- Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Holger Liebermann
- Augenarztpraxis,  
Dr. med. U. Dunker  
Dr. P. Ferdinand
- Sanitätshaus Büchner GmbH
- Verband niedergelassener  
Gastroenterologen, Bonn
- Nierenzentrum, Bonn
- Fachärztin für Innere Medizin,  
Barbara Lohmar
- Praxis für Kinder-, Jugendpsychiatrie  
& -psychotherapie Beckhardt & Welker
- Medizinisches Versorgungszentrum  
Bonn
- Dr. med. Antje Tütting
- Partner Zahnarztpraxis,  
Thomas Hamacher
- Schmerzzentrum DGS, Bad Godesberg
- Apotheke im Med. Zentrum Bonn
- Praxis für Physiotherapie,  
Peter Weingarten jun.
- Fachärzte für Allgemeinmedizin,  
Dr. N. Aghdai-Heuser/Rainer Schregel
- Physioteam  
Thorsten Kowolik/Albin Müllauer
- Dr. med. dent. Andreas Dittrich
- Chirurgische Gemeinschaftspraxis,  
Dr. med. Benedikt Hengsternann  
Dr. med. Mandana Soltani
- Gemeinschaftspraxis für  
Radiologie und Nuklearmedizin
- Prof. Dr. med. M. Hansmann
- Praxismgemeinschaft Zahnimplantate
- Gemeinschaftspraxis  
Ärzte für Anästhesiologie, Bonn

## Liebe Interessenten!

Weißer Schnee bedeckt sonst grüne Flächen und verwandelt unsere Umwelt für ein paar Wochen in ein kleines Märchenland. Die Luft ist eisig und gelegentlich strahlt die Sonne mit dem glänzenden Schnee um die Wette.

Leider sind in dieser Zeit auch Schnupfnasen, Husten und Müdigkeit unsere ständigen Begleiter. Die wunderschöne Landschaft wird matschig, es ist einfach ungemütlich und kalt.

Überbrücken Sie diese unangenehme Zeit mit den durch und durch wärmenden und gesundheitsfördernden Präventions-sportangeboten des **vfb**.

Neben den bekannten und beliebten Aqua-Programmen finden Sie aber auch in diesem Winter und Frühjahr innovative neue Kursangebote.

Kontern Sie dem Alltagsstress mit Hilfe unseres „Autogenen Trainings“ und begegnen Sie den täglichen Anforderungen ganz gelassen. Lernen Sie mit unserem neuen Angebot zur Gesundheitsförderung „Tai-Chi-Chuan“ geschmeidig und ausgeglichen den Tag zu erleben.

„Qigong“ und „Hatha-Yoga“ sorgen für mehr innere Gelassenheit und bieten Teilnehmern jeden Alters die richtige Mischung zwischen körperlicher und geistiger Entspannung.

Für gute Laune und den gleichzeitigen Verlust überflüssiger Pfunde sorgen die mitreißenden Rhythmen des moderaten Ausdauertrainings. Sie wollen Zumba? Dann probieren Sie erstmal unseren Kurs „Latino Fever“!

Flexi-Bars ...? Sind das nicht diese langen Stangen die man in allen möglichen Positionen hin und her schwingt? Richtig! Stabilisieren und kräftigen Sie Ihre tief-liegende Rumpfmuskulatur in unserem Angebot „Stabiler Rücken - mit den Swing-Sticks“.

Begegnen Sie dem Winter mit einem warmen Lächeln. Stärken Sie Ihr Immunsystem und sagen Sie Schnupfnasen & Co. mit bzw. durch viel Bewegung und Entspannung ade!

## Ihr **vfb**-Team



**Folgende Kooperationspartner** helfen uns u.a. durch die Bereitstellung von qualitativ hochwertigen Räumlichkeiten neue Kursinhalte, aber auch zusätzliche Angebote in beliebten Bereichen zu erstellen:

- Bonner Zentrum für ambulante Rehabilitation GmbH (BZfAR)
- Haus Rosental
- Johanniter Krankenhaus
- Katholische Kirchengemeinde St. Peter Vilich - Haus der Begegnung
- Nachbarschaftstreff Pennenfeld
- Offene Tür Dürenstrasse e.V.
- Praxis Bernhard Dregger
- Praxis für ganzheitliche Krankengymnastik im Praxishaus Nüchel
- Sport + Bäderamt der Stadt Bonn
  - Bodelschwingschule
  - Derletalschule
  - Joseph-von-Eichendorff-Schule
- Sportfabrik Beuel
- Studio 50
- -Tenten- Haus der Begegnung
- Universitätsklinikum Bonn

## **Impressum:**

Herausgeber: Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.  
Hans-Böckler-Straße 16  
53225 Bonn

Text/Programm: Natascha Naumann/Martina Weiß-Bischof

Grafik/Layout: Roswitha Demuth

Auflage: 4.000 Exemplare

## Allgemeine Informationen zu Präventionssportprogrammen nach §§ 20 und 20a SGB V

### Gesetzliche Krankenkassen fördern einen oder mehrere Primärpräventionssportkurse pro Kalenderjahr!

Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen haben die Möglichkeit finanziell unterstützt in der Regel (i.d.R.) pro Jahr ein bis zwei Kurse aus den unten aufgeführten unterschiedlichen Handlungsfeldern wahrzunehmen.

Zur Zeit bietet der **vfb** rund 130 dieser Kurse pro Jahr an. Diese Angebote beziehen sich auf folgende Handlungsfelder des Präventionsleitfadens im Sinne der §§ 20 und 20a SGB V.

### Diese Präventionsangebote werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert:

#### 1. Handlungsfeld:

##### Bewegungsgewohnheiten

- **Prinzip 1:**

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

(darunter fallen i.d.R. alle Angebote die sich auf bestimmte Organe oder Organsysteme beziehen, wie z.B. allgemeines Herz-Kreislauf-Training/Stärkung des Haltnungs- und Bewegungsapparats)

- **Prinzip 2:**

Vorbeugung und Reduzierung spezieller Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

(i.d.R. alle Kurse die inhaltlich spezifische Problembereiche einbeziehen und aufarbeiten z.B. Schmerzbewältigung bei Problemen im Muskel-Skelett-System)

#### 2. Handlungsfeld:

##### Stressreduktion/Entspannung

- **Prinzip 1:**

Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)

- **Prinzip 2:**

Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)

(i.d.R. alle Entspannungskurse wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Hatha-Yoga und Qigong)

#### 3. Ernährung

#### 4. Genuss- und Suchtmittelkonsum

Aufgrund der sich stetig verändernden Strukturen im Gesundheitssystem stellen sich die Förderkriterien der GKV sehr vielschichtig dar und unterliegen häufig kurzfristigen und teilweise auch rückwirkenden Veränderungen.

*Wir raten Ihnen daher dringend, vor jedem Präventionskurs bei Ihrer Krankenkasse in Erfahrung zu bringen, wie die aktuellen Förderungskriterien lauten.*

## **Sie sollten bei der Beratung erfragen:**

- wieviele Kurse Sie aus welchen Handlungsfeldern pro Kalenderjahr finanziell unterstützt bekommen,
- wie hoch die Refinanzierungssumme ist, bzw. wieviel Prozent Sie von der Kursgebühr erstattet bekommen,
- ob Auffrischkurse in Folgejahren ebenfalls bezuschusst werden und wenn ja,
- ob dies unbegrenzt oder einmalig ist.

## **Das sind die Vorteile für den Kursteilnehmer:**

Die gesetzlichen Krankenkassen können jedes Mitglied bei einer regelmäßigen Teilnahme (d.h. mind. 80% Anwesenheit der Gesamtkursstunden) unterstützen. Bis zu 80% der Kursgebühr oder i.d.R. max. 75 Euro kann die Kasse erstatten. Voraussetzung ist, dass die Krankenversicherer das ausgewählte Präventions-sportangebot unterstützen.

Unsere 8 bis 12-stündigen Kurse werden ausschließlich von Fachkräften wie staatlich geprüften Gymnastiklehrern, Diplom- oder Magister Artium Sportlehrern, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten geleitet.

Alle unsere Präventionskurse sind qualitätsgeprüft und mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des LandesSportBundes NRW ausgezeichnet.

Nutzen Sie die positiven Eigenschaften des Wassers um Ihr Herz-Kreislauf-System auf energetisierende und explosive Art mit „Aqua-Power“ in Schwung zu bringen. Stabilisieren und kräftigen Sie wohltuend Ihren Rücken mit „Pilates“ oder unserem Kurs „Stabiler Rücken - mit den Swing-Sticks“ und finden Sie wertvolle Entspannung sowie einen Ausgleich zum Alltag mit „Autogenem Training“ oder „Qigong“.

**Machen Sie mit und nutzen Sie unser „echt bewegendes“ Programm!**

## Präventionssport

- von den Krankenkassen finanziell unterstützt -

### Entspannung

Autogenes Training - mit Live-Musikuntermalung	07
Hatha-Yoga für Anfänger	08
Hatha-Yoga - Anfänger & Anfänger m. Vorkenntnissen	10
Qigong	11/13



### Herz-Kreislauf-Training

Moderates Ausdauertraining „Latino Fever“	14
---	----



### Herz-Kreislauf-Training im Wasser - Aqua-Sport -

Aqua-Fitness	17-19
Aqua-Fitness für Mollige	26/27
Aqua-Jogging	28
Aqua-Power	29



### Training für das Muskel- und Skelett-System

Pilates	30
Rücken-Power - mit Pilates Elementen	31/32
Rücken-Power XL - mit Pilates Elementen	32/33
Stabiler Rücken - mit den Swing-Sticks	33
Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren	34
	35

Neu



### Training für das Muskel- und Skelett-System im Wasser

Rücken-Fitness im Wasser	36
--------------------------	----



### Anmeldeformular & Anmeldebedingungen

	21-24
--	-------

© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)



© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)

## Entspannung

Zum Ausgleich für die zunehmende Hektik im Alltag braucht unser Körper ausreichend Entspannung. Lernen Sie richtig zu relaxen - dann können Sie mit Stress besser umgehen. Das Ziel aller Entspannungsverfahren ist die Entspannungsreaktion die sich auf neuronaler, körperlicher und psychischer Ebene manifestiert.

So werden z.B. der Muskeltonus verringert, die Herzfrequenz verlangsamt und der Sauerstoffverbrauch reduziert. Auf der anderen Seite werden die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit verbessert bzw. Gelassenheit und Wohlbefinden gesteigert.

Manche Entspannungsverfahren, wie zum Beispiel die „Progressive Muskelentspannung“, nutzen stärker die Möglichkeit durch Veränderung körperlicher Funktionen auf psychische Vorgänge Einfluss zu nehmen, während andere Entspannungsverfahren, wie z.B. das „Autogene Training“, stärker die Möglichkeit nutzen durch Veränderungen psychischer Vorgänge die körperlichen Funktionen zu beeinflussen.

**Welches Verfahren Sie auch bevorzugen, regelmäßige Entspannung hilft dem Körper auch in hektischen Zeiten in Balance zu bleiben!**

**Spezielle Wirbelsäulentherapie**  
Gyrotonic Expansion System®

**Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation BZfAR**

**Die Einzigartigkeit**  
von „Gyrotonic Expansion System“  
Die Rückenmassage legt dar, dass durch gezielte Bewegungsabläufe das Bewusstsein für Koordination so gefördert wird, dass Kraft und Flexibilität zunehmen.

Auf schonende Weise werden unter Zuhilfenahme der Atemung muskuläre Dysbalancen gezielt beeinflusst und die Wirbelsäule als zentrale Stütze des Körpers optimiert. Keine andere Therapie vermag dies auf so harmonische Art und Weise zu erreichen.

Bei uns finden Sie, was Sie vorwiegend klingen suchen:  
• Massage  
• ambulante Rehabilitation  
• Physiotherapie  
• Physiotherapie  
• Bewegungstherapie  
• 24 qm Therapiefläche  
• Outdoor-Rehabilitationsplatz u.ä.

Verbinden Sie einen unverbindlichen und kostenfreien Besichtigungstermin mit mir. Sie erreichen mich unter: 0228 - 60 58 60

Andrea Stammel  
1. BZ-Physiotherapeut

Modestusstr. 6-8 \* 53229 Bonn-Pützchen \* [www.reha-bonn.de](http://www.reha-bonn.de)

**BZfAR**

## Autogenes Training - mit live gespielter, instrumentaler Musikuntermalung

Das Autogene Training strebt eine „konzentrierte Selbstentspannung“ durch intensive geistige Arbeit an. Sechs klassische Übungen der Unterstufe (Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht, Kopf) werden erklärt und geübt. Mit Hilfe des durch den Kursleiter live gespielten Monochords und von Klangschalen entstehen sanfte Klänge, die den Teilnehmer während der Entspannungsphase beruhigend begleiten und bei den Übungen mit gesprochener Anleitung unterstützen. Erfahren Sie einen angenehmen Ruhezustand!

## Bonn-Vilich

### 1. Quartal

*Dienstag*

Kurs 112-EN-2D  
Jürgen Ackermann  
19.00 - 20.30 h  
12 Einheiten  
10.01. - 27.03.2012  
120,00 Euro

### 2. Quartal

*Dienstag*

Kurs 212-EN-2D  
Jürgen Ackermann  
19.00 - 20.30 h  
10 Einheiten  
17.04. - 03.07.2012  
110,00 Euro

**Hinweis:** • Bitte bringen Sie warme, bewegungsfreundliche Kleidung und eine Decke bzw. ein großes Handtuch mit!



© LSB NRW | Foto: (Michael Stephan)

Kursort für Kurse  
112-EN-2D / 212-EN-2D:

Krankengymnastikpraxis  
Jürgen Ackermann/  
Ulrike-Luise Treppmann  
- Kursraum -  
Schultheistr. 4  
53225 Bonn-Vilich

zu erreichen:  
Bus: 640  
„Vilich Kloster“  
Bahn: 66  
„Vilich“



© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)

Kursort für Kurse  
112-EN-2E / 212-EN-2E:

Studio 50  
- Brückenforum -  
Hermannstr. 2  
53225 Bonn-Beuel

zu erreichen:  
Bus: 529, 606  
„Hermannstr.“  
oder  
Bus: 537, 603, 609  
Bahn: 62, 66  
„Konrad-Adenauer-Platz“

## Hatha-Yoga für Anfänger

Hatha-Yoga hat seine jahrhundertealten Wurzeln in der indischen Tradition. Durch spezielle Übungen werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Verspannungen können wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt werden. Ziel ist eine angenehme körperliche und geistige Entspannung.

## Bonn-Beuel

### 1. Quartal

*Dienstag*

Kurs 112-EN-2E  
20.00 - 21.30 h  
Barbara Feldmann  
12 Einheiten  
10.01. - 27.03.2012  
120,00 Euro

### 2. Quartal

*Dienstag*

Kurs 212-EN-2E  
20.00 - 21.30 h  
Barbara Feldmann  
10 Einheiten  
17.04. - 03.07.2012  
110,00 Euro

**Hinweis:** • Bitte bringen Sie warme, bewegungsfreundliche Kleidung und eine Decke bzw. ein großes Handtuch mit!



**0,-** Mindestgehalt  
Gebühren  
Wechselaufwand

## Vielfach empfohlen – unsere **kostenlosen\*** Girokonten!

### Filialen in Bonn:

- Wesselstraße 2, 53113 Bonn
- Heussallee 12-14, 53113 Bonn
- Rochusstraße 118-120, 53123 Bonn-Duisdorf

Gebührenfrei anrufen: 0800 - 330 605 9



\*Mitgliedschaft Voraussetzung.

**Sparda-Bank**

*freundlich & fair*



© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)

## Hatha-Yoga Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen

Hatha-Yoga hat seine jahrhunderte alten Wurzeln in der indischen Tradition. Mit Hilfe von geistigen und körperlichen Übungen sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden und so zu mehr körperlicher Stärke und innerer Ruhe verhelfen. Dabei werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Verspannungen können wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt werden. Durch die Übungen wird die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und die geistige Konzentration gefördert. Erlangen sie mit unserem Hatha-Yoga Kurs Vitalität und innere Harmonie.

### Bonn-Beuel

Kursort für Kurse  
112-EN-3A / 212-EN-3A:

-Tenten- Haus d. Begegnung  
- Gymnastikraum im 1. OG -  
An der Wolfsburg 35  
53225 Bonn-Beuel

zu erreichen:  
Bus: 550, 640  
„An der Wolfsburg“

#### 1. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 112-EN-3A  
19.45 - 21.15 h  
M.-T. Hediger  
12 Einheiten  
11.01. - 28.03.2012  
120,00 Euro

#### 2. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 212-EN-3A  
19.45 - 21.15 h  
M.-T. Hediger  
12 Einheiten  
18.04. - 04.07.2012  
120,00 Euro

- wird **nur** über die DAK, TK, AOK und BARMER/GEK gefördert -

**Hinweis:** • Bitte bringen Sie warme, bewegungsfreundliche Kleidung und eine Decke bzw. ein großes Handtuch mit!

## Qigong

Mobilisations- und Dehnübungen lockern die Muskulatur, so dass Blockaden gelöst werden. Harmonische Bewegungen und spezielle Atemübungen lassen das „Qi“ (Lebenskraft) von Kopf bis Fuß frei fließen. Sie können das Leben entspannt genießen!



## Bonn-Beuel

1. Quartal

*Dienstag*

Kurs 112-EN-2A  
15.15 - 16.45 h  
U.-L. Treppmann  
12 Einheiten  
10.01. - 27.03.2012  
120,00 Euro

2. Quartal

*Dienstag*

Kurs 212-EN-2A  
15.15 - 16.45 h  
U.-L. Treppmann  
10 Einheiten  
17.04. - 03.07.2012  
110,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-EN-2A / 212-EN-2A:

-Tenten- Haus d. Begegnung  
- Gymnastikraum im 1. OG -  
An der Wolfsburg 35  
53225 Bonn-Beuel

zu erreichen:  
Bus: 550, 640  
„An der Wolfsburg“

## Bonn-Beuel

1. Quartal

*Dienstag*

Kurs 112-EN-2C  
18.15 - 19.45 h  
U.-L. Treppmann  
12 Einheiten  
10.01. - 27.03.2012  
120,00 Euro

2. Quartal

*Dienstag*

Kurs 212-EN-2C  
18.15 - 19.45 h  
U.-L. Treppmann  
10 Einheiten  
17.04. - 03.07.2012  
110,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-EN-2C / 212-EN-2C:

Bonner Zentrum für  
Ambulante Rehabilitation  
- Kursraum -  
Modestusstr. 6-8  
53229 Bonn-Beuel

zu erreichen:  
Bus: 537, 608, 609  
„Pützchen Kloster“  
oder  
Bus: 537  
„Holtdorfer Str.“

Unser Ziel ist die bestmögliche Herstellung  
der Gesundheit und des Wohlbefindens  
unserer Patienten.

Fühlen Sie sich wie zu Hause und doch als Gast  
aufmerksam umsorgt.

Kostenlose Servicenummer  
0800 68 338 00

Wir informieren Sie gerne!

## Die Rehabilitationsklinik im Herzen der Stadt Bonn



## Qigong

### Bonn-Vilich

1. Quartal

2. Quartal

*Donnerstag*

*Donnerstag*

Kurs 112-EN-4A  
15.30 - 16.30 h  
U.-L. Treppmann  
11 Einheiten  
12.01. - 29.03.2012  
105,00 Euro

Kurs 212-EN-4A  
15.30 - 16.30 h  
U.-L. Treppmann  
10 Einheiten  
19.04. - 05.07.2012  
95,00 Euro



Kursort für Kurse  
112-EN-4A / 212-EN-4A:

Haus der Begegnung  
Adelheidsstr. 19  
53225 Bonn-Vilich

zu erreichen:  
Bus: 640  
„Vilich Kloster“  
Bahn: 66  
„Vilich“

## Was heißt hier schwerbehindert?

Der Familienratgeber bietet Informationen, Adressen und Dialog.

[www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)

Der Wegweiser für Menschen mit Behinderungen und ihre Familien.



FAMILIEN  
RATGEBER.DE

ein Angebot der **AKTION**  
MENSCHEN



## Herz-Kreislauf-Training

Unser Herz schlägt ca. 3 Milliarden mal in unserem Leben. Es wird Zeit unserer Pumpe mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Wie auch unsere Autos zwischendurch immer mal wieder auf längere Strecken geschickt werden sollten, um die Lebensdauer des Motors zu erhöhen, braucht auch unser Herz-Kreislauf-System Training, um möglichst lange und ökonomisch seine Aufgabe erfüllen zu können.

Unsere Angebote im Bereich Ausdauertraining helfen Ihnen den Stoffwechsel anzuregen, die Fettverbrennung zu aktivieren und den Muskel-Skelett-Apparat zu stärken. Durch die erhöhte Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers erfreuen Sie nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System, sondern können auch mit neuem Elan die Aufgaben des Alltags meistern.

### Tun Sie sich etwas Gutes!

Mit richtig viel Spaß bieten Ihnen die Kurse des **vfb** in der Halle oder im Wasser die Möglichkeit, Ihren Körper mit einer Energiedusche zu versorgen.

Hans-Böcker-Str. 18 • 53225 Bonn • Fon: 0228 / 479 00 31 • Fax: 0228 / 479 00 31 • www.goodcon.de • digital@goodcon.de

Microsoft Partner

GoodCon.de  
Good Consulting System Center

Ihr Vertragshändler für:

Computer Software Service Gestaltung Tinte/Toner Digitaldruck

drucken kopieren scannen & faxen

FUJITSU  
Computersysteme  
Serversysteme  
Workstations  
Notebooks

Microsoft Small Business Specialist

UTAX  
Document Consulting



Goodcon - Ihr freundlicher und kompetenter Partner in allen Belangen:  
Drucker, PC-Komplettsysteme, Notebooks, Hard- und Software - Wir sind immer für Sie da.  
Und freuen uns auf Ihren Besuch.

# Moderates Ausdauertraining „Latino Fever“

## Moderates Ausdauertraining „Latino Fever“

Dieser Kurs wartet mit einem kreativen Ausdauertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen auf. Die schwungvolle musikalische Mischung aus Merengue, Bachata, Salsa und Co. sorgen für eine mitreißende Stimmung.

Mit viel Spaß, Gefühl und fließenden Bewegungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Grundlagenausdauer verbessert. Aber auch die Koordinations- und Kraftfähigkeit wird stimuliert. Gute-Laune-Rhythmen gehen direkt ins Blut und in die Füße.



## Bonn-Beuel

### 1. Quartal

*Freitag*

Kurs 112-HK-5D

19.45 - 20.45 h

A. Dittrich-Orozco

8 Einheiten

09.03. - 04.05.2012

75,00 Euro

### 2. Quartal

*Freitag*

Kurs 212-HK-5D

19.45 - 20.45 h

A. Dittrich-Orozco

8 Einheiten

11.05. - 29.06.2012

75,00 Euro

- wird **nicht** über die Vereinigte IKK gefördert -

- Der Kurs **112-HK-5D** findet **auch** in den Osterferien statt! -

Kursort für Kurse

112-HK-5D / 212-HK-5D:

Studio 50

- Brückenforum -

Hermannstr. 2

53225 Bonn-Beuel

zu erreichen:

Bus: 529, 606

„Hermannstr.“

oder

Bus: 537, 603, 609

Bahn: 62, 66

„Konrad-Adenauer-Platz“

# trinkgut

Esch KG Gerhardstr. 12 - 53229 Bonn

voll  
toll



Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00 - 20.00 h • Sa 8.00 - 18.00 h

Tel. (0228) 4 222 936 • [www.trinkgut.de](http://www.trinkgut.de) • Fax. (0228) 4 222 982

## Herz-Kreislauf-Training im Wasser: Aqua-Sport

*Badespaß oder Gesundheitstraining? Die Wasserangebote des **vfb** bieten Ihnen beides. Genießen Sie die vitalisierenden Aqua-Angebote!*

*Elemente aus dem Lauftraining, temperamentvolle Gymnastik, sanfte Kräftigung oder Stretching sorgen für jede Menge Abwechslung. Entdecken Sie unser Aqua-Training! Sowohl Aquajogging als auch Aquafitness oder Aqua-Power sind mehr als nur ein nasser Plansch-Spaß.*

*Wassersport fördert nicht nur die Kraftausdauer der Muskulatur, sondern bringt vor allem das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Im Wasser werden Muskeln und Gelenke von der Last des eigenen Körpergewichts weitgehend befreit, so dass der gesamte Körper besonders schonend trainiert wird.*



## Aqua-Fitness

Sowohl mit spielerischen Elementen als auch mit Übungen aus der klassischen Wassergymnastik und schwungvoller Musik im stehetiefen Wasser eignen sich diese Kurse besonders für Sportanfänger und -wiedereinsteiger.

## Bonn-Venusberg

### 1. Quartal

#### Dienstag

Kurs 112-HK-2A  
16.00 - 17.00 h  
Erik Neumann  
12 Einheiten  
10.01. - 27.03.2012  
120,00 Euro

#### Dienstag

Kurs 112-HK-2B  
20.00 - 21.00 h  
Felicia Cretuleac  
12 Einheiten  
10.01. - 27.03.2012  
120,00 Euro

### 2. Quartal

#### Dienstag

Kurs 212-HK-2A  
16.00 - 17.00 h  
Erik Neumann  
10 Einheiten  
17.04. - 03.07.2012  
105,00 Euro

#### Dienstag

Kurs 212-HK-2B  
20.00 - 21.00 h  
Felicia Cretuleac  
10 Einheiten  
17.04. - 03.07.2012  
105,00 Euro

### Kursort für Kurse

112-HK-2A / 212-HK-2A  
112-HK-2B / 212-HK-2B:

Universitätsklinikum Bonn  
Haus 311

Fachbereich Orthopädie  
- Schwimmbad -  
Sigmund-Freud-Str. 25  
53127 Bonn-Venusberg

Wassertemperatur: ca. 32°

zu erreichen:

Bus: 600, 601, 630  
„Hauptpforte Kliniken“



Kursort für Kurse  
 112-HK-3B / 212-HK-3B  
 112-HK-4A / 212-HK-4A  
 112-HK-4C / 212-HK-4C  
 112-HK-5C / 212-HK-5C:

Universitätsklinikum Bonn  
 Haus 311  
 Fachbereich Orthopädie  
 - Schwimmbad -  
 Sigmund-Freud-Str. 25  
 53127 Bonn-Venusberg

Wassertemperatur: ca. 32°

zu erreichen:  
 Bus: 600, 601, 630  
 „Hauptpfote Kliniken“

## Aqua-Fitness

### Bonn-Venusberg

1. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 112-HK-3B  
 18.30 - 19.30 h  
 Barbara Arend  
 12 Einheiten  
 11.01. - 28.03.2012  
 120,00 Euro

*Donnerstag*

Kurs 112-HK-4A  
 16.30 - 17.30 h  
 Natascha Naumann  
 11 Einheiten  
 12.01. - 29.03.2012  
 115,00 Euro

*Donnerstag*

Kurs 112-HK-4C  
 17.30 - 18.30 h  
 Natascha Naumann  
 11 Einheiten  
 12.01. - 29.03.2012  
 115,00 Euro

*Freitag*

Kurs 112-HK-5C  
 19.00 - 20.00 h  
 Katrin Winderlich  
 11 Einheiten  
 13.01. - 30.03.2012  
 115,00 Euro

2. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 212-HK-3B  
 18.30 - 19.30 h  
 Barbara Arend  
 12 Einheiten  
 18.04. - 04.07.2012  
 120,00 Euro

*Donnerstag*

Kurs 212-HK-4A  
 16.30 - 17.30 h  
 Natascha Naumann  
 10 Einheiten  
 19.04. - 05.07.2012  
 105,00 Euro

*Donnerstag*

Kurs 212-HK-4C  
 17.30 - 18.30 h  
 Natascha Naumann  
 10 Einheiten  
 19.04. - 05.07.2012  
 105,00 Euro

*Freitag*

Kurs 212-HK-5C  
 19.00 - 20.00 h  
 Katrin Winderlich  
 11 Einheiten  
 20.04. - 06.07.2012  
 115,00 Euro

## Aqua-Fitness

### Bonn-Duisdorf

1. Quartal

2. Quartal

*Donnerstag*

*Donnerstag*

Kurs 112-HK-4B  
17.00 - 17.45 h  
Claudia Henseler  
10 Einheiten  
12.01. - 22.03.2012  
80,00 Euro

Kurs 212-HK-4B  
17.00 - 17.45 h  
Claudia Henseler  
9 Einheiten  
19.04. - 28.06.2012  
70,00 Euro

*Donnerstag*

*Donnerstag*

Kurs 112-HK-4D  
17.45 - 18.30 h  
Claudia Henseler  
10 Einheiten  
12.01. - 22.03.2012  
80,00 Euro

Kurs 212-HK-4D  
17.45 - 18.30 h  
Claudia Henseler  
9 Einheiten  
19.04. - 28.06.2012  
70,00 Euro

*- Das Becken ist nur geeignet für Personen  
bis max. 1,60 m Körpergröße! -*



Kursort für Kurse  
112-HK-4B / 212-HK-4B  
112-HK-4D / 212-HK-4D:

Derletalschule  
- Schwimmbad -  
René-Schickele-Str. 12  
53123 Bonn-Duisdorf

*Wassertemperatur: ca. 30°*

zu erreichen:  
Bus: 605, 606, 800  
„René-Schickele-Str.“

### Bonn-Bad Godesberg

1. Quartal

2. Quartal

*Mittwoch*

*Mittwoch*

Kurs 112-HK-3C  
19.00 - 20.00 h  
Fouad Safieddine  
12 Einheiten  
11.01. - 28.03.2012  
120,00 Euro

Kurs 212-HK-3C  
19.00 - 20.00 h  
Fouad Safieddine  
12 Einheiten  
18.04. - 04.07.2012  
120,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-HK-3C / 212-HK-3C:

Johanniter-Krankenhaus  
- Schwimmbad -  
Johanniterstr. 3  
53113 Bonn-Bad Godesberg

*Wassertemperatur: ca. 30°*

*- Badeschuhe sind Pflicht! -*

zu erreichen:  
Bus: 610, 611  
„Johanniter-Krankenhaus“  
Bahn: 63, 66  
„Ollenhauerstr.“

# Sirius statt Altenheim!

Eigentlich sind Sie noch ganz rüstig, aber allmählich fällt es Ihnen schwer den Alltag alleine zu bewältigen. Eigentlich möchten Sie Ihren dementen Vater zu Hause pflegen, aber allmählich sind Sie mit Ihren Kräften am Ende. Endstation Pflegeheim?

## Sirius bietet Ihnen eine Alternative

Unsere Seniorenbetreuer unterstützen Sie im Alltag und unser geschultes Fachpersonal betreut Demenz- und Schlaganfallpatienten.

**Sirius** verfügt über eine Pflegekassenzulassung, was für Sie bedeutet, dass Sie die Mittel der Pflegestufen 0-3 (sogenannte Pflegesachleistung) und die zusätzlichen Betreuungsleistungen und Gelder der Verhinderungspflege nutzen können.



Über unseren Kooperationspartner die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen können wir Ihnen darüber hinaus ein ganzheitliches Unterstützungsangebot wie die Ambulante Pflege, Essen auf Rädern, Hausnotruf und eine 24 Stunden Betreuung anbieten.

Pflege und Betreuung innovativ in einer Hand vereint! Die Alternative zum Altenheim!

Lernen Sie uns kennen! Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot.



In Kooperation mit:



Weitere Informationen zu unserem Angebot finden Sie unter [www.sirius-hilft.de](http://www.sirius-hilft.de).

**Sirius Consulting GmbH**

Thomas-Mann-Straße 49 • 53111 Bonn • T 0228 945 907 0 • F 0228 945 907 11  
[info@sirius-hilft.de](mailto:info@sirius-hilft.de) • [www.sirius-hilft.de](http://www.sirius-hilft.de)

## 1. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt schriftlich (postalisch oder per Fax) beim: Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (**vfb**), Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Fax: (0228) 46 33 78 oder über das Internet: [www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de). Bitte geben Sie bei einer Anmeldung Name, vollständige Adresse, Kursnummer, Krankenkasse sowie eine Telefonnummer an, unter der Sie tagsüber erreichbar sind. Nutzen Sie die für die Anmeldung beigefügten Anmeldeformulare oder das Online-Anmeldeformular auf unserer Homepage im Bereich Prävention. Mit der schriftlichen Anmeldung erkennen Sie die Anmeldebedingungen des **vfb** als verbindlich an. Die schriftliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der festgesetzten Kursgebühr. Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung. Wir benachrichtigen Sie, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

## 2. Kursgebühr

Die Kursgebühr ist unmittelbar nach erfolgter Anmeldung auf das Konto 450 809, BLZ 370 501 98 bei der Sparkasse KölnBonn unter der Angabe der Kursnummer und des Kursnamens zu überweisen oder bar in der Geschäftsstelle des **vfb** zu entrichten.

## 3. Teilnehmerzahl

Der Veranstalter behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmerzahl Kurse ersatzlos zu streichen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden erstattet.

## 4. Wartelisten

Bei erhöhter Nachfrage nach einem Kurs besteht die Möglichkeit, über eine Warteliste bis zum Kursbeginn nachzurücken. Ein Rechtsanspruch zur Teilnahme ergibt sich aus der Aufnahme in die Warteliste nicht.

## 5. Rücktritt

Ein Rücktritt kann bis zwei Wochen vor Kursbeginn ohne Angabe von Gründen, oder mit ärztlichem Attest bis Kursbeginn, schriftlich an die Geschäftsstelle erfolgen. Bezahlte Kursgebühren werden erstattet. Erstattungen aus anderen Gründen oder nach Kursbeginn sind nicht möglich. Erfolgt kein schriftlicher Rücktritt bis Kursbeginn wird auch bei Nichtteilnahme die Kursgebühr fällig.

## 6. Teilnahmebestätigung

Im Anschluß an jeden Kurs wird allen gesetzlich versicherten Teilnehmern ab drei Wochen nach Kursende, bei regelmäßiger Teilnahme (80%), eine schriftliche Bestätigung zur Abrechnung mit den Krankenkassen zugeschickt.

## 7. Rücksprache mit dem Arzt

Es wird empfohlen, insbesondere bei längerer Sportpause oder Erkrankung im Vorfeld des Kursbesuches, Rücksprache mit dem Hausarzt zu halten.

## 8. Ferien und Feiertage

Während der Schulferien und den gesetzlichen Feiertagen des Landes NRW finden i.d.R. keine Kurse statt. In Ausnahmefällen werden die Teilnehmer rechtzeitig informiert.

# Anmeldung Präventionskurs

## Alle Angaben bitte in Druckschrift.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere die umseitigen Anmeldebedingungen des **vfb**.

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_

Kursname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Krankenkasse: \_\_\_\_\_

Geb.: \_\_\_\_\_

Straße (mit Hausnr.): \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Kontoverbindung (**Kein Lastschriftauftrag** - Nur für den Fall einer Rückerstattung!)

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

Inhaber: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Alle Angaben bitte in Druckschrift.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere die umseitigen Anmeldebedingungen des **vfb**.

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_

Kursname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Krankenkasse: \_\_\_\_\_

Geb.: \_\_\_\_\_

Straße (mit Hausnr.): \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Kontoverbindung (**Kein Lastschriftauftrag** - Nur für den Fall einer Rückerstattung!)

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

Inhaber: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 1. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt schriftlich (postalisch oder per Fax) beim: Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (**vfb**), Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Fax: (0228) 46 33 78 oder über das Internet: [www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de). Bitte geben Sie bei einer Anmeldung Name, vollständige Adresse, Kursnummer, Krankenkasse sowie eine Telefonnummer an, unter der Sie tagsüber erreichbar sind. Nutzen Sie die für die Anmeldung beigefügten Anmeldeformulare oder das Online-Anmeldeformular auf unserer Homepage im Bereich Prävention. Mit der schriftlichen Anmeldung erkennen Sie die Anmeldebedingungen des **vfb** als verbindlich an. Die schriftliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der festgesetzten Kursgebühr. Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung. Wir benachrichtigen Sie, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

## 2. Kursgebühr

Die Kursgebühr ist unmittelbar nach erfolgter Anmeldung auf das Konto 450 809, BLZ 370 501 98 bei der Sparkasse KölnBonn unter der Angabe der Kursnummer und des Kursnamens zu überweisen oder bar in der Geschäftsstelle des **vfb** zu entrichten.

## 3. Teilnehmerzahl

Der Veranstalter behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmerzahl Kurse ersatzlos zu streichen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden erstattet.

## 4. Wartelisten

Bei erhöhter Nachfrage nach einem Kurs besteht die Möglichkeit, über eine Warteliste bis zum Kursbeginn nachzurücken. Ein Rechtsanspruch zur Teilnahme ergibt sich aus der Aufnahme in die Warteliste nicht.

## 5. Rücktritt

Ein Rücktritt kann bis zwei Wochen vor Kursbeginn ohne Angabe von Gründen, oder mit ärztlichem Attest bis Kursbeginn, schriftlich an die Geschäftsstelle erfolgen. Bezahlte Kursgebühren werden erstattet. Erstattungen aus anderen Gründen oder nach Kursbeginn sind nicht möglich. Erfolgt kein schriftlicher Rücktritt bis Kursbeginn wird auch bei Nichtteilnahme die Kursgebühr fällig.

## 6. Teilnahmebestätigung

Im Anschluß an jeden Kurs wird allen gesetzlich versicherten Teilnehmern ab drei Wochen nach Kursende, bei regelmäßiger Teilnahme (80%), eine schriftliche Bestätigung zur Abrechnung mit den Krankenkassen zugeschickt.

## 7. Rücksprache mit dem Arzt

Es wird empfohlen, insbesondere bei längerer Sportpause oder Erkrankung im Vorfeld des Kursbesuches, Rücksprache mit dem Hausarzt zu halten.

## 8. Ferien und Feiertage

Während der Schulferien und den gesetzlichen Feiertagen des Landes NRW finden i.d.R. keine Kurse statt. In Ausnahmefällen werden die Teilnehmer rechtzeitig informiert.



Hohe Qualität  
zu attraktiven  
Preisen!

# Print Design Flother

Werbedruck und Gestaltung

- Geschäftsdrucksachen
- Private Drucksachen
- Textilveredelung
- Werbemittel und Werbeartikel
- Beschriftungen
- WebDesign

**Wir l(i)eben Qualität und die persönliche  
kompetente Beratung vor Ort!**

Schwalbengarten 16 (Eingang Gartenseite)  
DE - 53175 Bonn

☎ 0228-390 44 83 **Fax** 0228-390 44 87

info@printdesignflother.de [www.printdesignflother.de](http://www.printdesignflother.de)



© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)

Kursort für Kurse  
112-HK-4E / 212-HK-4E:

Joseph-v.-Eichendorff-Schule  
- Schwimmbad -  
Am Probsthof 102  
53121 Bonn-Endenich

*Wassertemperatur: ca. 27-28°*

zu erreichen:

Bus: 610, 611, 631

„Auf dem Hügel“

Bahn: 16, 63

„Probsthof Nord“

## Aqua-Fitness für Mollige

Durch die Tragkraft des Wassers wird ein gelenkschonendes Training ermöglicht und ein intensiver Kalorienverbrauch gefördert. Verlieren Sie nicht die Geduld sondern Ihr Gewicht bei Aqua-Fitness für Mollige!

### Bonn-Endenich

1. Quartal

*Donnerstag*

Kurs 112-HK-4E  
19.45 - 20.45 h  
Fouad Safieddine  
10 Einheiten  
12.01. - 22.03.2012  
105,00 Euro

2. Quartal

*Donnerstag*

Kurs 212-HK-4E  
19.45 - 20.45 h  
Fouad Safieddine  
9 Einheiten  
19.04. - 28.06.2012  
95,00 Euro

### Bonn-Venusberg

1. Quartal

*Freitag*

Kurs 112-HK-5B  
18.00 - 19.00 h  
Katrin Winderlich  
11 Einheiten  
13.01. - 30.03.2012  
115,00 Euro

2. Quartal

*Freitag*

Kurs 212-HK-5B  
18.00 - 19.00 h  
Katrin Winderlich  
11 Einheiten  
20.04. - 06.07.2012  
115,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-HK-5B / 212-HK-5B:

Universitätsklinikum Bonn  
Haus 311  
Fachbereich Orthopädie  
- Schwimmbad -  
Sigmund-Freud-Str. 25  
53127 Bonn-Venusberg

*Wassertemperatur: ca. 32°*

zu erreichen:

Bus: 600, 601, 630

„Hauptpforte Kliniken“

## Aqua-Fitness für Mollige

### Bonn-Bad Godesberg

1. Quartal

2. Quartal

*Mittwoch*

*Mittwoch*

Kurs 112-HK-3A  
13.15 - 14.15 h  
Martina Weiß-Bischof  
10 Einheiten  
11.01. - 14.03.2012  
105,00 Euro

Kurs 212-HK-3A  
13.15 - 14.15 h  
Martina Weiß-Bischof  
10 Einheiten  
18.04. - 20.06.2012  
105,00 Euro

## 4 gewinnt



*Professionell, zuverlässig, flexibel und aufmerksam!  
Das ist ihr vfb-Fahrdienst-Team!*



© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)

Kursort für Kurse  
112-HK-3A / 212-HK-3A:

Bodelschwingschule  
- Schwimmbad -  
Am Woltersweiher 10  
53175 Bonn-Bad Godesberg

*Wassertemperatur: ca. 27-28°*

zu erreichen:

Bus: 612

„Klufferplatz“  
oder

Bus: 612, 631

„Bernkasteler Str.“



Kursort für Kurse  
112-HK-1E / 212-HK-1E  
112-HK-5A / 212-HK-5A:

Bodenschwingschule  
- Schwimmbad -  
Am Woltersweiher 10  
53175 Bonn-Bad Godesberg

*Wassertemperatur: ca. 27-28°*

zu erreichen:  
Bus: 612  
„Klufferplatz“  
oder  
Bus: 612, 631  
„Bernkasteler Str.“

## Aqua-Jogging

Im schwimmtiefen Wasser sorgt ein Aquagürtel für den nötigen Auftrieb um im Wasser zu laufen „was das Zeug hält“. In gut gelaunter Runde bietet der Kurs eine tolle Alternative zum Joggen im Park. Auch Kleingeräte wie Schwimmbretter oder Poolnudeln kommen hier zum Einsatz.

## Bonn-Bad Godesberg

### 1. Quartal

#### *Montag*

Kurs 112-HK-1E  
20.00 - 20.45 h  
Martin Itor  
9 Einheiten  
09.01. - 12.03.2012  
70,00 Euro

#### *Freitag*

Kurs 112-HK-5A  
14.00 - 15.00 h  
Gundula Müller-Napp  
9 Einheiten  
13.01. - 16.03.2012  
95,00 Euro

### 2. Quartal

#### *Montag*

Kurs 212-HK-1E  
20.00 - 20.45 h  
Martin Itor  
9 Einheiten  
16.04. - 18.06.2012  
70,00 Euro

#### *Freitag*

Kurs 212-HK-5A  
14.00 - 15.00 h  
Gundula Müller-Napp  
9 Einheiten  
20.04. - 22.06.2012  
95,00 Euro

## Aqua-Power

Dynamische Kraftausdauerübungen werden in diesem Kurs mit spielerischen Elementen im stehetiefen Wasser kombiniert. Kleingeräte wie Hanteln, Spezial-Handschuhe oder Beinschwimmer steigern die Intensität zusätzlich. Aqua-Power ist besonders für sportliche und/oder gut belastbare Teilnehmer geeignet.



## Bonn-Endenich

### 1. Quartal

*Donnerstag*

Kurs 112-HK-4F  
20.45 - 21.45 h  
Fouad Safieddine  
10 Einheiten  
12.01. - 22.03.2012  
105,00 Euro

### 2. Quartal

*Donnerstag*

Kurs 212-HK-4F  
20.45 - 21.45 h  
Fouad Safieddine  
9 Einheiten  
19.04. - 28.06.2012  
95,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-HK-4F / 212-HK-4F:

Joseph-v.-Eichendorff-Schule  
- Schwimmbad -  
Am Probsthof 102  
53121 Bonn-Endenich

*Wassertemperatur: ca. 27-28°*

zu erreichen:  
Bus: 610, 611, 631  
„Auf dem Hügel“  
oder  
Bus: 16, 63  
„Probsthof Nord“

## Bonn-Bad Godesberg

### 1. Quartal

*Montag*

Kurs 112-HK-1D  
18.00 - 19.00 h  
Martin Itor  
9 Einheiten  
09.01. - 12.03.2012  
95,00 Euro

### 2. Quartal

*Montag*

Kurs 212-HK-1D  
18.00 - 19.00 h  
Martin Itor  
9 Einheiten  
16.04. - 18.06.2012  
95,00 Euro

*Montag*

Kurs 112-HK-1F  
20.45 - 21.30 h  
Martin Itor  
9 Einheiten  
09.01. - 12.03.2012  
70,00 Euro

*Montag*

Kurs 212-HK-1F  
20.45 - 21.30 h  
Martin Itor  
9 Einheiten  
16.04. - 18.06.2012  
70,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-HK-1D / 212-HK-1D  
112-HK-1F / 212-HK-1F:

Bodelschwingschule  
- Schwimmbad -  
Am Woltersweiher 10  
53175 Bonn-Bad Godesberg

*Wassertemperatur: ca. 27-28°*

zu erreichen:  
Bus: 612  
„Klufferplatz“  
oder  
Bus: 612, 631  
„Bernkasteler Str.“

# Training für das Muskel- und Skelett-System



## Training für das Muskel- und Skelett-System

*Man weiß gar nicht so genau wie es passiert ist: das Essen ist lecker, die Arbeit lang. Sport, na ja, mach ich morgen, und auf einmal ist aus unserem Waschbrett-Bauch ein Waschbär-Bauch geworden. Die Schultern sind vom vielen Sitzen vor dem Computer nach vorne gesunken. Der Rücken schmerzt mal hier, mal da. Sie möchten etwas ändern? Dann sind Sie bei uns genau richtig!*

*Die folgenden Kurse stellen verschiedene Trainingsmethoden dar, die den Haltungs- und Bewegungsapparat verbessern. Lernen Sie mit uns Ihren Körper ausgeglichen zu be- und entlasten, begreifen Sie die Arbeitsweise Ihrer Muskeln, Bänder/Sehnen und Gelenke. Kräftigen und stabilisieren Sie Ihr Muskel-Skelett-System.*

*Leichte Rückenbeschwerden verschwinden, die Figur strafft sich und Bewegungseinschränkungen werden sanft abgebaut. Genießen Sie unbeschwert und gestärkt Ihren Tag!*

**N · W · R**  
STEUERBERATER · RECHTSANWÄLTE

**Steuer- und Rechtsberatung aus einer Hand**

Steuerberatung, Buchführung und Gehaltsabrechnung  
Beratung und Gestaltung im Firmen- und Gesellschaftsrecht  
Beratung zu Vermögensübertragungen und Erbrecht  
Prozessvertretung und Verteidigung im Steuerprozess  
Arbeitsrecht für Arbeitgeber, Verkehrsrecht, Mietrecht

**Vertrauen Sie auf unsere umfassende Beratungs- und Gestaltungskompetenz**

<b>Heinz Namroth</b> Dipl.-Finanzwirt Steuerberater	<b>Eberhard Weber</b> Dipl.-Finanzwirt Rechtsanwalt Fachanwalt für Steuerrecht Fachanwalt für Erbrecht	<b>Georg Rülmann</b> Steuerberater	<b>Hans-Günter Chart</b> Rechtsanwalt Fachanwalt für Verkehrsrecht
---	--	---------------------------------------	---

Datteln/Dorfer Str. 4 • E • D-53129 Bonn      Birkenweg 6 • D-53180 Lindlar  
T 0228 917 80 • F 0228 917 83 99      T 02256 47 43 • F 02256 47 43 28

Partnerschaftsgesellschaft AG Essen 99 1874 • Internet: [www.nwr-recht.de](http://www.nwr-recht.de)

## Pilates

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Körperformungstraining. Die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur wird nachhaltig aufgebaut und gestärkt sowie die Flexibilität des Bewegungsapparates verbessert. Lernen Sie alle Ihre Bewegungen durch das „Powerhouse“, die innere Bauchmuskulatur, auszuführen.

Mit fließenden Bewegungen, bewusster Atmung, Kontrolle und Konzentration stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Körperwahrnehmung. Gesundheit, Ausgeglichenheit und neue Energie sind Ihnen sicher!



© LSB NRW | Foto: (Michael Stephan)

## Bonn-Zentrum

1. Quartal

*Dienstag*

Kurs 112-MS-2C

19.00 - 20.00 h

Iris Thiem

12 Einheiten

10.01. - 27.03.2012

115,00 Euro

2. Quartal

*Dienstag*

Kurs 212-MS-2C

19.00 - 20.00 h

Iris Thiem

10 Einheiten

17.04. - 03.07.2012

95,00 Euro

- wird **nicht** gefördert über die AOK und Vereinigte IKK -

Kursort für Kurse

112-MS-2C / 212-MS-2C:

Haus Rosental

- Gymnastikraum -

Rosental 80-88

53111 Bonn-Zentrum

zu erreichen:

Bus: 551, 600, 601

„Beethovenhalle und SWB“  
oder

„An der Esche“

## Bonn-Beuel

1. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 112-MS-3A

19.30 - 20.30 h

Iris Thiem

12 Einheiten

11.01. - 28.03.2012

115,00 Euro

2. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 212-MS-3A

19.30 - 20.30 h

Iris Thiem

12 Einheiten

18.04. - 04.07.2012

115,00 Euro

- wird **nicht** gefördert über die AOK und Vereinigte IKK -

Kursort für Kurse

112-MS-3A / 212-MS-3A:

Sportfabrik

Auguststr. 32-36

53229 Bonn-Beuel

zu erreichen:

Bus: 529, 538, 603

„Beueler Bahnhofsplatz“

Bahn: 62

„Beuel Bahnhof“

# Pilates/Rücken-Power - mit Pilates Elementen

Kursort für Kurse  
112-MS-5A / 212-MS-5A:

Haus der Begegnung  
Adelheidsstr. 19  
53225 Bonn-Vilich

zu erreichen:  
Bus: 640  
„Vilich Kloster“  
Bahn: 66  
„Vilich“



Kursort für Kurse  
112-MS-2D / 212-MS-2D:

Haus der Begegnung  
Adelheidsstr. 19  
53225 Bonn-Vilich

zu erreichen:  
Bus: 640  
„Vilich Kloster“  
Bahn: 66  
„Vilich“

## Pilates

### Bonn-Vilich

1. Quartal

*Freitag*

Kurs 112-MS-5A  
15.00 - 16.00 h  
Elena Elsner  
9 Einheiten  
13.01. - 30.03.2012  
85,00 Euro

2. Quartal

*Freitag*

Kurs 212-MS-5A  
15.00 - 16.00 h  
Elena Elsner  
11 Einheiten  
20.04. - 06.07.2012  
105,00 Euro

- Kurs **112-MS-5A** findet **nicht** statt am 03.02., 17.02. & 23.03.2012  
Kurs **212-MS-5A** findet **nicht** statt am 29.06.2012 -

## Rücken-Power - mit Pilates Elementen

Ein gesunder, gestärkter Rücken - und das mit Pilates? Pilates ist eine ganzheitliche und gelenkschonende Kräftigungsmethode, die nach speziell entwickelten Prinzipien ausgeführt wird. In unserem Rücken-Power-Kurs fließen neben Übungen aus der klassischen Rücken-Fitness auch einige Elemente aus dem Pilates mit ein.

Auf langsame, genaue und harmonische Weise wird so Ihr Körper gekräftigt. Lassen Sie sich von unserem Rücken-Power-Kurs begeistern!

### Bonn-Vilich

1. Quartal

*Dienstag*

Kurs 112-MS-2D  
18.45 - 19.45 h  
Birgitt Thal  
12 Einheiten  
10.01. - 27.03.2012  
115,00 Euro

2. Quartal

*Dienstag*

Kurs 212-MS-2D  
18.45 - 19.45 h  
Birgitt Thal  
10 Einheiten  
17.04. - 03.07.2012  
95,00 Euro

# Rücken-Power/XL - mit Pilates Elementen

## Rücken-Power - mit Pilates Elementen

### Bonn-Bad Godesberg

1. Quartal

*Montag*

Kurs 112-MS-1B  
18.00 - 19.00 h  
Gabriele Schulz  
11 Einheiten  
09.01. - 26.03.2012  
105,00 Euro

2. Quartal

*Montag*

Kurs 212-MS-1B  
18.00 - 19.00 h  
Gabriele Schulz  
11 Einheiten  
16.04. - 02.07.2012  
105,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-MS-1B / 212-MS-1B:

Praxis B. Dregger  
Koblenzer Str. 63  
53173 Bonn-Bad Godesberg

zu erreichen:  
Bus: 610, 612, 614  
„Koblenzer Str.“  
oder  
Bus: 611, 612, 614  
„Am Kurpark“

### Bonn-Bad Godesberg

1. Quartal

*Dienstag*

Kurs 112-MS-2B  
16.00 - 17.00 h  
Sonia Botcheva  
12 Einheiten  
10.01. - 27.03.2012  
115,00 Euro

2. Quartal

*Dienstag*

Kurs 212-MS-2B  
16.00 - 17.00 h  
Sonia Botcheva  
10 Einheiten  
17.04. - 03.07.2012  
95,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-MS-2B / 212-MS-2B:

Offene Tür Dürenstrasse e.V.  
- Großer Saal -  
Dürenstr. 2  
53173 Bonn-Bad Godesberg

zu erreichen:  
Bus: 611, 612, 614  
Bahn: 16, 63  
„Bad Godesberg Bahnhof“

## Rücken-Power XL - mit Pilates Elementen

### Bonn-Beuel

1. Quartal

*Freitag*

Kurs 112-MS-5B  
17.00 - 18.30 h  
Gundula Müller-Napp  
11 Einheiten  
13.01. - 30.03.2012  
115,00 Euro

2. Quartal

*Freitag*

Kurs 212-MS-5B  
17.00 - 18.30 h  
Gundula Müller-Napp  
11 Einheiten  
20.04. - 06.07.2012  
115,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-MS-5B / 212-MS-5B:

-Tenten- Haus d. Begegnung  
- Gymnastikraum im 1. OG -  
An der Wolfsburg 35  
53225 Bonn-Beuel

zu erreichen:  
Bus: 550, 640  
„An der Wolfsburg“

# Stabiler Rücken - mit den Swing-Sticks



**Neu**

© LSB NRW I  
Foto: (Andrea Bowinkelmann)

Kursort für Kurse  
112-MS-1C / 212-MS-1C:  
Praxis B. Dregger  
Koblenzer Str. 63  
53173 Bonn-Bad Godesberg

zu erreichen:  
Bus: 610, 612, 614  
„Koblenzer Str.“  
oder  
Bus: 611, 612, 614  
„Am Kurpark“

## Stabiler Rücken - mit den Swing-Sticks

Sie suchen eine Möglichkeit Ihren Rücken gezielt zu kräftigen, Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Körperspannung zu optimieren? Nutzen Sie hierfür die hervorragende Wirkung der Swing-Sticks!

Die Vibrationsbewegungen kräftigen nicht nur die großen Rücken- und Bauchmuskeln, sondern stärken besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur, die bei einem „normalen“ Krafttraining nur schwer erreicht werden kann. Profitieren Sie von diesem innovativen Rückentraining, das Ihnen tief unter die Haut gehen wird.

## Bonn-Bad Godesberg

1. Quartal

*Montag*

Kurs 112-MS-1C  
19.00 - 20.00 h  
Gabriele Schulz  
11 Einheiten  
09.01. - 26.03.2012  
105,00 Euro

2. Quartal

*Montag*

Kurs 212-MS-1C  
19.00 - 20.00 h  
Gabriele Schulz  
11 Einheiten  
16.04. - 02.07.2012  
105,00 Euro

## Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Sturzgefahr steigt nicht nur an, die Sturzfolgen werden auch schwerwiegender. Dieses Angebot kümmert sich um Ihre "Standhaftigkeit", damit Sie auch weiter sicher und selbstständig Ihren Alltag meistern können. Ziel dieses Kurses ist es, ihre Muskelkraft aufzubauen, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit zu verbessern und ihre Haltung sowie das Gleichgewicht gezielt zu trainieren.

### Bonn-Beuel

#### 1. Quartal

*Dienstag*

Kurs 112-MS-2A  
11.00 - 12.00 h  
Gundula Müller-Napp  
12 Einheiten  
10.01. - 27.03.2012  
115,00 Euro

#### 2. Quartal

*Dienstag*

Kurs 212-MS-2A  
11.00 - 12.00 h  
Gundula Müller-Napp  
10 Einheiten  
17.04. - 03.07.2012  
95,00 Euro



© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)

Kursort für Kurse  
112-MS-2A / 212-MS-2A:

-Tenten- Haus d. Begegnung  
- Gymnastikraum im 1. OG -  
An der Wolfsburg 35  
53225 Bonn-Beuel

zu erreichen:  
Bus: 550, 640  
„An der Wolfsburg“

### Bonn-Bad Godesberg

#### 1. Quartal

*Montag*

Kurs 112-MS-1A  
11.00 - 12.00 h  
Martina Weiß-Bischof  
11 Einheiten  
09.01. - 26.03.2012  
105,00 Euro

#### 2. Quartal

*Montag*

Kurs 212-MS-1A  
11.00 - 12.00 h  
Martina Weiß-Bischof  
11 Einheiten  
16.04. - 02.07.2012  
105,00 Euro

Kursort für Kurse  
112-MS-1A / 212-MS-1A:

Nachbarschaftstreff  
Pennenfeld  
Maidenheadstr. 20  
53177 Bonn-Bad Godesberg

zu erreichen:  
Bus: 614  
„Konrad-Adenauer-Gymn.“



Kursort für Kurse  
112-MS-3C / 212-MS-3C:

Universitätsklinikum Bonn  
Haus 311  
Fachbereich Orthopädie  
- Schwimmbad -  
Sigmund-Freud-Str. 25  
53127 Bonn-Venusberg

Wassertemperatur: ca. 32°

zu erreichen:  
Bus: 600, 601, 630

Kursort für Kurse  
112-MS-3B / 212-MS-3B:

Johanniter-Krankenhaus  
- Schwimmbad -  
Johanniterstr. 3  
53113 Bonn-Bad Godesberg

Wassertemperatur: ca. 30°

- Badeschuhe sind Pflicht! -

zu erreichen:  
Bus: 610, 611  
„Johanniter-Krankenhaus“  
Bahn: 63, 66  
„Ollenhauerstr.“

## Rücken-Fitness im Wasser

Planschen im Wasser? Nein, natürlich nicht. Hier ist jeder gut aufgehoben, der seine Muskeln sanft kräftigen und gleichzeitig durch das Wasser eine angenehm massierende Wirkung erfahren möchte.

Unsere Rückengymnastikkurse finden im 30-32° C warmen Wasser statt. Besonders gut eignet sich dieses Training für Personen mit leichten Bewegungseinschränkungen, da durch den Wasserauftrieb der Druck des eigenen Körpergewichtes auf die Gelenke reduziert wird.

## Bonn-Venusberg

1. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 112-MS-3C  
20.30 - 21.15 h  
Elena Elsner  
12 Einheiten  
11.01. - 28.03.2012  
95,00 Euro

2. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 212-MS-3C  
20.30 - 21.15 h  
Elena Elsner  
12 Einheiten  
18.04. - 04.07.2012  
95,00 Euro

## Bonn-Bad Godesberg

1. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 112-MS-3B  
20.00 - 21.00 h  
Fouad Safieddine  
12 Einheiten  
11.01. - 28.03.2012  
120,00 Euro

2. Quartal

*Mittwoch*

Kurs 212-MS-3B  
20.00 - 21.00 h  
Fouad Safieddine  
12 Einheiten  
18.04. - 04.07.2012  
120,00 Euro

*Ihr Hurtigruten-Spezialist mit der persönlichen Note*



**www.hrps.de**

**Service-Telefon:  
0228-926 269 8-0**



**Reisebüro An der Oper**

Rautenberg Reisen OHG  
Kapuzinerstr. 11  
53111 Bonn  
Tel: 0228-926 269 8-0

**ReiseTreff Hennef**

Rautenberg Reisen OHG  
Frankfurter Str. 142A  
53773 Hennef  
Tel: 02242-96 99 8-0

## Allgemeine Gesundheitsförderung Gesundheitsportkurse **ohne** Kostenbeteiligung durch die gesetzlichen Krankenkassen

**Warum werden einzelne Kurse von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) gefördert und andere nicht?**

Nach dem Präventionsleitfaden vom 27. August 2010 „Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V“ wird ein Gesundheitssportangebot nur dann finanziell von den GKVEn unterstützt, wenn Nachweise der Wirksamkeit eines Präventionsprogramms in Form von wissenschaftlichen Evaluationsstudien ausgewertet vorliegen und ein entsprechender Fachverband für eine qualitätsüberprüfte Ausbildung garantiert.

Fachverbände wie z.B. der Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.® bieten in vielen Bewegungsbereichen eine umfangreiche und qualitätsüberprüfte Ausbildung an. Wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit der jeweiligen Sportarten bzw. Inhalte gibt es in Hülle und Fülle. Nur die wenigsten orientieren sich jedoch an den Ansprüchen des Handlungsleitfadens vom 27. August 2010, so dass lediglich eine begrenzte Anzahl von Sportarten/Inhalten mit Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen angeboten werden können. Da die Wissenschaft jedoch nie still steht, können sich von Jahr zu Jahr die förderungsfähigen Inhalte in der Primärprävention verändern.

**Was bedeutet das für Sie?**

Aller Voraussicht nach werden Sie die Kursgebühren selber tragen müssen. Selbstverständlich werden unsere Kurse im Bereich Gesundheitssport ebenso wie die im Bereich Prävention von hochqualifizierten Kursleitern angeboten.

Da unsere Sportlehrer alle entsprechenden Fachausbildungen mit sportartspezifischen Schwerpunkten absolviert haben, empfehlen wir Ihnen, auch bei den zur Zeit nicht förderungsfähigen Angeboten, Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse zu halten und sich dort individuell beraten zu lassen - vielleicht ist eine Förderung in absehbarer Zeit doch möglich!

## Allgemeine Gesundheitsförderung

- von den Krankenkassen finanziell **nicht** unterstützt -

### Fernöstliche Entspannungsmethode

Tai-Chi-Chuan

Neu

### Schwimmen - Schwerpunkt Kinderschwimmen

Kinderschwimmen I - für Nichtschwimmer

Kinderschwimmen II - für angehende Schwimmer

Kinderschwimmen III - für Schwimmer

### Anmeldeformular & Anmeldebedingungen

40

40

41

41

42

43

21-24



Fotos © LSB NRW | Andrea Bowinkelmann, Michael Stephan, \*außer Tai-Chi-Chuan}



**Neu**

Kursort für Schnuppertermin  
& 112-EN-2B / 212-EN-2B:

Haus der Begegnung  
Adelheidsstr. 19  
53225 Bonn-Vilich

zu erreichen:  
Bus: 640  
„Vilich Kloster“  
Bahn: 66  
„Vilich“

## Tai-Chi-Chuan

Tai-Chi-Chuan oder auch „chinesisches Schattenboxen“ genannt, gehört in China als Volkssport zum Alltag. Jeden Tag sieht man in den Morgenstunden viele Menschen ihre fließenden, langsamen und grazilen Übungen in den Parks absolvieren. Im ursprünglichen Sinn handelt es sich bei Tai-Chi-Chuan um eine innere Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. Das westliche Tai-Chi-Chuan setzt seinen Fokus mehr auf den ganzheitlichen Gesundheits- und weniger auf den Kampfaspekt.

Menschen jeden Alters sind eingeladen dieses harmonische Bewegungsprogramm auszuüben. Es stellt in unserem leistungsorientierten und stressigen Alltag einen angenehmen Ausgleich dar.

## Bonn-Vilich

Schnuppertermin

*Dienstag*

16.00 - 17.30 h

Mario Pöhl

1 Einheit

15.11.2011

5,00 Euro

*- Für den Schnuppertermin ist eine telefonische Anmeldung vorab unter 0228 - 40 36 7-19 (Fr. Naumann) notwendig. -*

1. Quartal

*Dienstag*

Kurs 112-EN-2B

16.00 - 17.30 h

Mario Pöhl

12 Einheiten

10.01. - 27.03.2012

120,00 Euro

2. Quartal

*Dienstag*

Kurs 212-EN-2B

16.00 - 17.30 h

Mario Pöhl

10 Einheiten

17.04. - 03.07.2012

110,00 Euro

*- Eine Förderung ist **nur** über die AOK möglich! -*

# Kinderschwimmen I - für Nichtschwimmer

## Schwimmen - Schwerpunkt Kinderschwimmen

*Fakt ist, dass heute nicht einmal zwei Drittel der Kinder schwimmen können - und es werden immer weniger. Diese Entwicklung hält nun schon seit einigen Jahren an und die Gefahr von Badeunfällen steigt stetig.*

*Dabei stellt Schwimmen den Gesundheitssport schlechthin dar. Schwimmen schult den kompletten Bewegungsapparat und die Koordination. Durch die neuen Bewegungserfahrungen im Wasser wird gleichermaßen die körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung gefördert sowie die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt.*

*Im Zentrum unserer Kurse steht der Spaß am Sport und nicht die Leistung. Unser Ziel ist es, den Kindern den Bewegungsraum Wasser spielerisch und sicher zu eröffnen und sie für die Bewegungen zu begeistern!*



© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)

## Kinderschwimmen I - für Nichtschwimmer

Im Anfängerkurs wollen wir den kleinen Wasserratten ab 5 Jahren das Element Wasser auf spielerische Art näher bringen. Es werden neue Bewegungen entdeckt, neuartige Erfahrungen und Sinneswahrnehmungen angeregt, Vertrauen und Selbstvertrauen entwickelt und das soziale Verhalten in einer kleinen Gruppe geübt. Neben Spiel und Spaß werden u.a. auch Tauchen, Gleiten und erste Schwimmbewegungen gelernt.

## Bonn-Bad Godesberg

1. Quartal

2. Quartal

Montag

Montag

Kurs 112-HK-1A

Kurs 212-HK-1A

15.30 - 16.15 h

15.30 - 16.15 h

Simone Schleiter

Simone Schleiter

9 Einheiten

9 Einheiten

09.01. - 12.03.2012

16.04. - 18.06.2012

70,00 Euro

70,00 Euro

**Hinweis:** • Dieser Kurs ist **nur für Nichtschwimmer!**

Kursort für Kurse

112-HK-1A / 212-HK-1A:

Bodelschwingschule

- Schwimmbad -

Am Woltersweiher 10

53175 Bonn-Bad Godesberg

*Wassertemperatur: ca. 27-28°*

zu erreichen:

Bus: 612

„Klufferplatz“

oder

Bus: 612, 631

„Bernkasteler Str.“

# Kinderschwimmen II - für angehende Schwimmer



© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)

Kursort für Kurse  
112-HK-1B / 212-HK-1B:

Bodelschwingschule  
- Schwimmbad -  
Am Woltersweiher 10  
53175 Bonn-Bad Godesberg

*Wassertemperatur: ca. 27-28°*

zu erreichen:

Bus: 612

„Klufferplatz“  
oder

Bus: 612, 631

„Bernkasteler Str.“

## Kinderschwimmen II - für angehende Schwimmer

Die Kurse richten sich an alle Kinder, die schon erste Erfahrungen beim Schwimmen gesammelt haben und ihre Fähigkeiten im Wasser weiterentwickeln und festigen möchten. Wer schon etwas schwimmen kann, sich aber in tiefem Wasser noch nicht hundertprozentig sicher fühlt, ist hier genau richtig.

## Bonn-Bad Godesberg

1. Quartal

*Montag*

Kurs 112-HK-1B  
16.15 - 17.00 h  
Simone Schleiter  
9 Einheiten  
09.01. - 12.03.2012  
70,00 Euro

2. Quartal

*Montag*

Kurs 212-HK-1B  
16.15 - 17.00 h  
Simone Schleiter  
9 Einheiten  
16.04. - 18.06.2012  
70,00 Euro



## Kinderschwimmen III - für Schwimmer

Hier sind alle Kinder gut aufgehoben, die bereits sicher schwimmen können. Inhalte sind die Verbesserung der Koordination und der Gesamtbewegung und eventuell das Erlernen weiterer Schwimmstile. Die Atemtechnik und das Tauchen werden verfeinert, um mit Spiel und Spaß die sichere Bewegung im und unter Wasser zu optimieren.

## Bonn-Bad Godesberg

1. Quartal

2. Quartal

*Montag*

*Montag*

Kurs 112-HK-1C

Kurs 212-HK-1C

17.00 - 17.45 h

17.00 - 17.45 h

Simone Schleiter

Simone Schleiter

9 Einheiten

9 Einheiten

09.01. - 12.03.2012

16.04. - 18.06.2012

70,00 Euro

70,00 Euro

**Hinweis:** • *Dieser Kurs ist **nur** für **Schwimmer!***

**TRIUMPH BONN**

Im Dohm 3

53225 Bonn

[www.triumph-bonn.de](http://www.triumph-bonn.de)

**TRIUMPH**



© LSB NRW | Foto: (Andrea Bowinkelmann)

Kursort für Kurse  
112-HK-1C / 212-HK-1C:

Bodelschwingschule  
- Schwimmbad -  
Am Woltersweiher 10  
53175 Bonn-Bad Godesberg

*Wassertemperatur: ca. 27-28°*

zu erreichen:

Bus: 612

„Klufferplatz“

oder

Bus: 612, 631

„Bernkasteler Str.“

Ackermann, Jürgen	Staatl. geprüfter Krankengymnast/ Entspannungstrainer AT
Arend, Barbara	Dipl. Sportwissenschaftlerin
Botcheva, Sonia	Dipl. Sportlehrerin
Cretuleac, Felicia	Dipl. Sportwissenschaftlerin
Dittrich-Orozco, Angela	Dipl. Sportlehrerin
Elsner, Elena	Physiotherapeutin/Pilatestrainerin
Feldmann, Barbara	BDY-Yogalehrerin/Heilpädagogin
Hediger, Marie-Therese	Yogalehrerin/Heilerzieherin
Henseler, Claudia	Sportassistentin/Präventionstrainerin
Itor, Martin	Dipl. Sportwissenschaftler
Müller-Napp, Gundula	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Naumann, Natascha	Sportwissenschaftlerin M.A.
Neumann, Erik	Dipl. Sportwissenschaftler
Pöhl, Mario	Dipl. Wellness- & Präventionstrainer/ Tai-Chi-Chuan-Lehrer
Safieddine, Fouad	Sportwissenschaftler M.A.
Schleiter, Simone	Sportwissenschaftlerin M.A.
Schulz, Gabriele	Fachwirt Prävention & Gesundheitsförderung/ Präventionstrainerin
Thal, Birgitt	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Thiem, Iris	Dipl. Sportlehrerin/Pilatestrainerin
Treppmann, Ulrike-Luise	Staatl. geprüfte Krankengymnastin/ Qigonglehrerin
Weiß-Bischof, Martina	Gesundheitsmanagerin B.A.
Winderlich, Katrin	Sportwissenschaftlerin M.A.

Freizeit, Unterhaltung, Bildung, Kultur,  
Gesundheit, Fitness, Lebensstil, Reisen,  
Politik, Gesellschaft und einiges mehr.

# senioren termine



... seit über 12 Jahren  
alle 2 Monate neu: Bis zu  
1000 aktuelle Termine auf  
rund 20 Magazin-Seiten!

**Magazin**



**... jetzt im Internet**

... aktuell, überregional, mit vielen  
Suchfunktionen und komfortablen  
Zusatzinformationen: ÖPNV-Anfahrten,  
Lagekarten, Querverweise ...

**www.seniorentermine.de**



# In Bonn

## Verein für Behindertensport Bonn/Rhein Sieg e.V.



### **Geschäfts- und Beratungsstelle**

Hans-Böckler-Straße 16  
53225 Bonn

Telefon: (0228) 40 36 7-0  
Telefax: (0228) 46 33 78

E-mail: [kurse@vfb-bonn.de](mailto:kurse@vfb-bonn.de)  
Internet: [www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de)

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 09.00 - 17.00 h

Eingetragen im Vereinsregister Bonn  
unter Nr.: 6217  
Steuer-Nr.: 206/5883/0117  
IK 44 05 3 7224

Kontoverbindung:  
Sparkasse KölnBonn  
BLZ: 370 501 98  
Konto-Nr.: 450 809

Wegbeschreibungen über [www.vrsinfo.de](http://www.vrsinfo.de)

Die Geschäftsstelle des **vfb** ist  
zu erreichen:

Bus: 608, 609  
Bahn: 62 „Beuel Rathaus“

- Behindertengerechter Fahrdienst
- Ambulanter Rehasport für alle Behinderungen/Einschränkungen
- Präventionssport/  
allgemeine Gesundheitsförderung
- Beratungsstelle für Mitglieder
- Sozialberatung für Mitglieder
- Kooperationen mit Kindergärten,  
Kindertagesstätten und Schulen
- Infoveranstaltungen zu  
aktuellen Themen
- Dezentraler Aus- und Fortbildungs-  
standort des Behindertensport-  
verbandes NRW (BSNW)