

Wir in Beuel, Woche 32/Nummer 16, Samstag 14. August 2010

Morgen, morgen nur nicht heute...

Neue Präventionskurse mit dem vfb

Wer kennt das nicht? Man ist eigentlich ganz gesund, alles läuft rund. Wenn da nicht die Zipperlein wären. Manchmal zieht es im Rücken, die Knie knacken so verdächtig, die Treppen werden plötzlich immer steiler und wenn ich nur etwas mehr Zeit und Ruhe hätte.

Dann kommen die guten Vorsätze: ab morgen kümmere ich mich um meine Gesundheit, ich sollte mich mal wieder mehr bewegen, etwas zur Entspannung wäre bestimmt auch nicht schlecht. Leider kommt im Gefolge dieser guten Vorsätze auch der innere Schweinehund angaloppiert: auf dem Sofa ist es doch auch sehr schön, ich habe schon so viel Stress, noch mehr Termine schaff ich gar nicht, morgen fange ich aber bestimmt an. Und die Zipperlein freuen sich, können sich immer mehr ausbreiten und richtige Partys feiern.

Unterbrechen Sie diesen Teufelskreis mit den neuen Präventionskursen des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb). Mit Entspannungsübungen gelingt es Kör-

per und Geist zu regenerieren und wieder neue Kraft zu tanken. Kräftigungs- und Dehnübungen lassen die Rückenschmerzen verschwinden und durch effektives Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Das Gesundheitssportprogramm reicht von Hatha-Yoga und Entspannungstraining PMR über Autogenes Training bis zu Qigong, von Cardio-Fitness über „Latino Fever“ bis zu Aqua-Fitness für Mollige und von Rücken-Power bis zu Pilates. Die Gesundheitssportangebote beginnen ab dem 30. August 2010. Weil alle Kurse von qualifizierten und zertifizierten Fachkräften des vfb geleitet werden, erhalten gesetzlich versicherte Teilnehmer bei einer regelmäßigen Anwesenheit bis zu 80% Erstattung der Kursgebühren durch ihre Krankenkasse. Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des vfb - hier gibt es auch das Programmheft -, unter der Tel. 0228-40 36 719 (Ansprechpartnerin: Fr. Naumann) oder unter www.vfb-bonn.de.