



Neue Kursangebote!



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Pilates

Qigong

Aqua-Training

Rücken-Training

PMR

Fit ab 70

Tai Chi Chuan

Kinderschwimmen

Kostenerstattung bis zu 80% möglich.

Geschäfts- und Beratungsstelle

des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (**vfb**)

Internet: www.gesundheitssport-bonn.de

E-Mail: kurse@gesundheitssport-bonn.de

Hans-Böckler-Str. 16 Telefon: (0228) 40 36 7-27
53225 Bonn-Beuel Telefax: (0228) 40 36 7-18

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 09:30 - 17:00 h
Fr. 09:30 - 15:00 h

Wegbeschreibungen unter www.vrsinfo.de

Eingetragen im Vereinsregister Bonn unter Nr.: 6217
Steuer-Nr.: 206/5883/0117

Alle Präventionskurse werden durch die gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Alle Angaben bitte in Druckschrift.

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

Kurs-Nr.:

Kursname:

Name:

Vorname:

Geb.-Datum:

Krankenkasse:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Email:

Kontoverbindung

(kein Lastschriftauftrag

- nur für den Fall einer Rückerstattung!)

Geldinstitut:

Inhaber:

IBAN:

BIC:

Datum

Unterschrift

1. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt schriftlich (postalisch oder per Fax): Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V., Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Fax (0228) 40 36 7 18 oder über das Internet: www.gesundheitssport-bonn.de. Mit der schriftlichen Anmeldung erkennen Sie die Anmeldebedingungen des **vfb** als verbindlich an.

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 **IBAN: DE 58 370 501 980 000 450 809, BIC: COLSDE33XXX** 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 bei regelmäßiger Teilnahme (80%) ab drei Wochen nach Kursende eine schriftliche Bestätigung zur Abrechnung mit den Krankenkassen zugeschickt.

7. Rücksprache mit dem Arzt

Bei einer Herzerkrankung muss vor oder zu Kursbeginn eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorgelegt werden, dass der/die Teilnehmer/ in ohne ärztliche Aufsicht am Kurs teilnehmen kann.

8. Ferien und Feiertage

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

9. Kursinformation

Bei Angabe Ihrer E-Mail-Adresse bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Sie regelmäßig online über unser aktuelles Gesundheitssportprogramm und Änderungen zu Ihrem Kurs zu informieren. Wenn Sie unsere Online-Kursankündigungen nicht mehr beziehen möchten, ist dies über eine einfache E-Mail-Abmeldung möglich.

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

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 (z.B. Aquatraining, Rückenfitness usw.)
2. Handlungsfeld: Stressreduktion/Entspannung (z.B. Yoga, Qigong, Autogenes Training usw.)
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 Förderkriterien 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,
- werden Auffrischkurse im Folgejahr ebenfalls bezuschusst 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 Präventionssportangebot 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.

Unser Kursprogramm - Gesundheitssport 1. Quartal 2018

Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

Entspannung

Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten
-----------	-------------	------	-----------

Autogenes Training - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen

118-EN3A	Mi 10.01. - 14.03.18	19:45 - 21:15	10
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 120,00 €			

Progressive Muskelentspannung (PMR)

118-EN2B	Di 23.01. - 27.03.18	18:30 - 19:30	10
Ort: Haus Rosental, Rosental 80 - 88, 53111 Bonn (Eingang über Haus 84)			
Kosten: 105,00 € - findet auch in den Osterferien statt!			

Qigong - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen

118-EN2A	Di 16.01. - 20.03.18	15:15 - 16:45	10
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 120,00 €			

Tai Chi Chuan

118-EN4A	Do 11.01. - 22.03.18	18:30 - 19:30	*10
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
118-EN5A	Fr 12.01. - 23.03.18	10:00 - 11:00	*10
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
Kosten: 118-EN4A: 105,00 € 118-EN5A: 105 €			

Herz-Kreislauf-Training

Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten
-----------	-------------	------	-----------

Aquafitness aktiv

118-HK1F	Mo 08.01. - 12.03.18	20:45 - 21:30	*8+1**
Ort: Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn			
118-HK2A	Di 09.01. - 03.04.18	18:00 - 18:45	12+1**
Ort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn			
Kosten: 118-HK1F: 99,00 €; 118-HK2A: 143,00 €			

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

118-HK1D	Mo 08.01. - 12.03.18	18:00 - 19:00	*8+1**
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
118-HK1E	Mo 08.01. - 12.03.18	20:45 - 21:45	*8+1**
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 118-HK1D: 104,00 €; 118-HK1E: 104,00 €			

Aquagymnastik

118-HK5D	Fr 12.01. - 23.03.18	19:00 - 20:00	*10
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
Kosten: 115,00 €			

Training für das Muskel- & Skelett-System

Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten
-----------	-------------	------	-----------

Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

118-MS1A	Mo 08.01. - 12.03.18	10:00 - 11:00	*8+1**
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
118-MS1B	Mo 08.01. - 19.03.18	11:00 - 12:00	*8+1**
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
118-MS3B	Mi 10.01. - 14.03.18	15:00 - 16:00	10
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
118-MS4A	Do 11.01. - 15.03.18	09:15 - 10:15	*8+1**
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
118-MS4B	Do 11.01. - 15.03.18	11:00 - 12:00	*8+1**
Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn - Kleingruppe -			
118-MS5A	Fr 12.01. - 09.03.18	11:00 - 12:00	*8
Ort: Haus der Begegnung, Adelheidsstr. 19, 53225 Bonn			
Kosten: 118-MS1A: 95,00 €; 118-MS1B: 95,00 €; 118-MS3B: 105,00 €; 118-MS4A: 95,00 €; 118-MS4B: 135,00 €; 118-MS5A: 84,00 €;			

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

118-MS2B	Di 09.01. - 20.03.18	18:45 - 19:45	10
Ort: BZfAR, Modestusstr. 6 - 8, 53229 Bonn			
Kosten: 105,00 € - Schwerpunkt Rückenfitness -			

Sanftes Pilates - Fit ab 50

118-MS3A	Mi 10.01. - 14.03.18	09:30 - 10:30	10
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
Kosten: 105,00 €			

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

118-MS1C	Mo 08.01. - 12.03.18	18:15 - 19:45	*8+1**
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
118-MS1D	Mo 08.01. - 12.03.18	18:30 - 19:30	*8+1**
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 118-MS1C: 108,00 €; 118-MS1D: 95,00 €			

* findet nicht an Weiberfastnacht, den 08.02.18, Karnevalsfreitag, den 09.02.2018, sowie am Rosenmontag, den 12.02.18 oder Karnevalsdienstag, den 13.02.2018 statt!

Rücken-Power

118-MS2A	Di 09.01. - 20.03.18	18:45 - 19:45	*10
Ort: Haus der Begegnung, Adelheidsstr. 19, 53225 Bonn			
Kosten: 105,00 €			

Allgemeine Gesundheitsförderung

- von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell nicht unterstützt -

Angebote für Erwachsene

Herz-Kreislauf-Training

Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten
-----------	-------------	------	-----------

Gesunde Bewegung mit Aquajogging - Mollige

118-HK3A	Mi 10.01. - 14.03.18	13:30 - 14:30	10
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
118-HK3B	Mi 10.01. - 14.03.18	14:30 - 15:30	10
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 118-HK3A: 115,00 €; 118-HK3B: 115,00 €			

Aquafitness aktiv - Mollige

118-HK4F	Do 11.01. - 15.03.18	20:00 - 21:00	*9
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			
118-HK5C	Fr 12.01. - 16.03.18	16:00 - 17:00	*9
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
Kosten: 118-HK4F: 95,00 €; 118-HK5C: 104,00 €			

Aquafitness aktiv - Rehatraining

118-HK4E	Do 11.01. - 15.03.18	17:45 - 18:30	*9
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			
118-HK4G	Do 11.01. - 15.03.18	21:00 - 21:45	*9
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			
Kosten: 118-HK4E: 81,00 €; 118-HK4G: 81,00 €			

Training für das Muskel- & Skelett-System

Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten
-----------	-------------	------	-----------

Pilates- Anfänger mit Vorkenntnissen

118-MS1E	Mo 08.01. - 12.03.18	19:30 - 20:15	*9
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 72,00 €			

** Der Kurs umfasst 8 bzw. 12 Kurseinheiten, sowie eine Bonus- oder Nachhol-einheit

Allgemeine Gesundheitsförderung

- von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell nicht unterstützt -

Angebote für Kinder

Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten
-----------	-------------	------	-----------

Kinderschwimmen - für Kinder ab 5 Jahren

Kinderschwimmen (I) - Wassergewöhnung für Nichtschwimmer

118-HK1A	Mo 08.01. - 12.03.18	15:30 - 16:15	*9
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
118-HK4B	Do 11.01. - 15.03.18	14:00 - 14:45	*9
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			
Kosten: 118-HK1A: 81,00 €; 118-HK4A: 81,00 €;			

Kinderschwimmen (II) - angehende Schwimmer

118-HK1B	Mo 08.01. - 12.03.18	16:15 - 17:00	*9
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
118-HK4A	Do 11.01. - 08.03.18	13:15 - 14:00	*8
Ort: Beueler Bütt, Goethestr. 29 - 35, 53225 Bonn			
118-HK4C	Do 11.01. - 15.03.18	16:00 - 16:45	*9
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			
118-HK4D	Do 11.01. - 15.03.18	16:45 - 17:30	*9
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			
118-HK5A	Fr 12.01. - 16.03.18	16:00 - 16:45	*8**
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
118-HK5B	Fr 12.01. - 16.03.18	16:50 - 17:35	*8**
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
Kosten: 118-HK1B: 81,00 €; 118-HK4A: 72,00 €; 118-HK4C: 81,00 €; 118-HK4D: 81,00 €; 118-HK5A: 72,00 €; 118-HK5B: 72,00 €;			

Kinderschwimmen (III) - Schwimmer

118-HK1C	Mo 08.01. - 12.03.18	17:00 - 17:45	*9
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 81,00 €			

* findet nicht an Weiberfastnacht, den 08.02.18, Karnevalsfreitag, den 09.02.2018, sowie am Rosenmontag, den 12.02.18 oder Karnevalsdienstag, den 13.02.2018 statt!

** Die Kurse im Frankenbad finden nicht während der German Open im Synchronschwimmen nicht statt. Der Termin wird während des Kurses bekannt gegeben.