

Neu- und Wiedereinsteiger

Neue Ziele

Abwechslung muss sein



[www.vflbochum-leichtathletik.de](http://www.vflbochum-leichtathletik.de)

## Gutes für den Rücken



### Präventionsangebot in Haltung und Bewegung

Das Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit", steht für besondere Sach- und Fachkompetenz unseres Vereins im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport. Es dient somit als Qualitätsmerkmal und weist auf besonders qualifizierte und geprüfte Angebote unseres Vereins hin.

**Wann:** Kurs 08-141 - Freitag, 15.08.2008, 14.30-16

Der Kurs geht über je 10 Wochen

**Wo:** Turnhalle an der Bramheide 17- 19  
(am Freibad Werne)

**Kursgebühr:** VfL- Bo-LA-Mitglieder : 9,-Euro  
Nichtmitglieder : 45,-Euro

**Anmeldung :** VfL Bochum 1848 -Leichtathletik e.V.-  
Mail: [godes@arcor.de](mailto:godes@arcor.de)

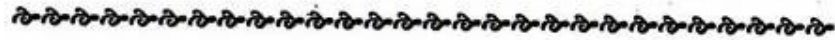
**Gerd Süß,** Attilastr.14, 44803 Bochum, Tel.351066  
**Trainer für** - Prävention in Haltung und Bewegung  
- Sport der Älteren  
- Breitensport

*Ich freue mich darauf, Sie in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen.*

## Aktiv & Fit 40 plus



Dieser 10-stündige Kurs ist ein Präventions-Angebot und richtet sich an Frauen und Männer ab 40 Jahre.



### Das Ziel

Unsere Zukunft gestalten  
- aktiv und gesund älter werden -

Aktiv und Gesund durch das Leben ist ein gesundheitsorientiertes Angebot mit dem Ziel:  
„Wie erhalte ich meine Leistungsfähigkeit im Alter“

Unsere Zukunft und Leistungsfähigkeit sind vor allem das, was wir daraus machen. Am Ende zählt nur eins  
- die Tatkraft -



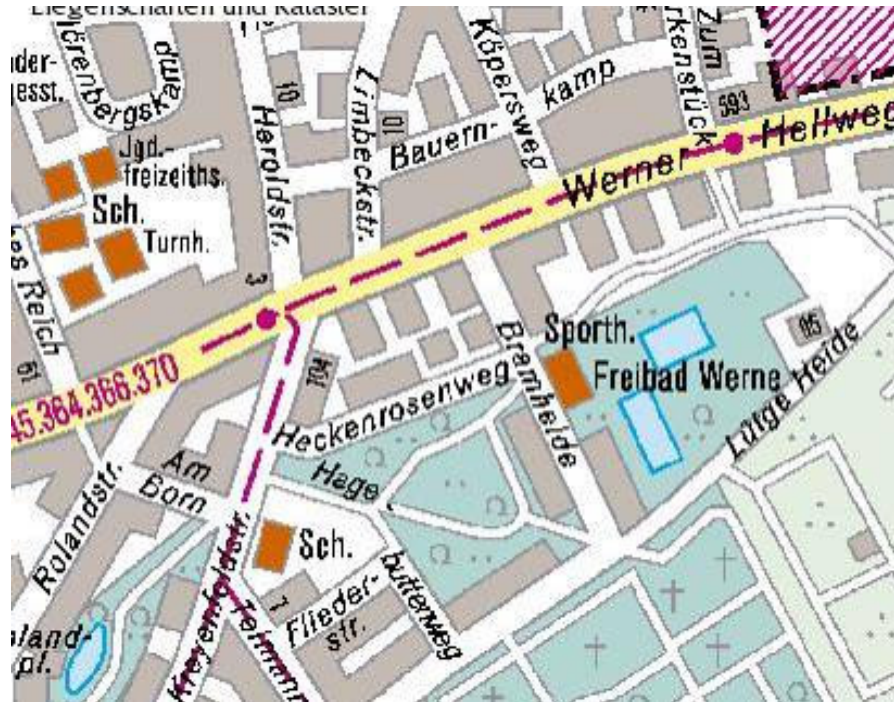
**Vorbeugen ist besser als heilen !**

### Kurs-Inhalte

- Haltung, Bewegung und Körperwahrnehmung aufzubauen
- gelernte Übungen im Alltag praktisch umsetzen
- die Alltagshaltungen- und Bewegungen bewusst zu prüfen und möglicherweise zu ändern
- Stress abbauen
- Entspannungstraining: Ruhe für Körper, Geist und Seele
- den Körper kräftigen
- Neues kennen lernen
- Gemeinsam in einer Gruppe aktiv sein
- sich Wohlfühlen
- Spaß haben



Wer rastet der rostet!



Turnhalle an der Bramheide, Bramheide 17-19 (am Freibad Werne)

## Beweg Dich durch Nordic Walking

Kurse für Anfänger:

- 11.08.2008, mittags von 15 - 16.30 Uhr an der Turnhalle an der Bramheide 17-19 (am Freibad Werne),
- 12.08.2008, mittags von 15 - 16.30 Uhr, Leichtathletikplatz am Rewirpowerstadion,
- 15.08.2008, morgens von 10 - 11.30 Uhr, Leichtathletikplatz am Rewirpowerstadion

Die Kurse gehen jeweils über 8 Wochen. Die erste Einheit zum Schnuppern ist kostenfrei!

Ihr Ansprechpartner:

- Gerd Süß -

Nordic Walking Instructor & VfL-LA Gruppenleiter

Trainer für - Prävention in Haltung und Bewegung,

- Sport der Älteren,

- Breitensport

VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.;

Bankanschrift: Sparkasse Bochum BLZ 43050001, Konto Nr. 25408618