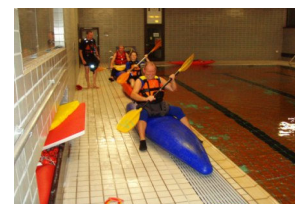


Die Kanu-Abteilung



Wanderfahrten, Kleinflussfahrten, Wildwassertouren, Wochenendkurse, "Schnupperpaddeln" - Basiswissen Kajak fahren - für alle Altersstufen

Voraussetzung: Sicher Schwimmen können!



Wanderfahrten, Kleinflussfahrten, Wildwassertouren, Wochenendkurse, "Schnupperpaddeln" - Basiswissen Kajak fahren - für alle Altersstufen. **Voraussetzung:** Sicher Schwimmen können!

Der Post-Sportverein bietet Schnupperpaddeln (Einführung in den Kanuwandersport in Theorie und Praxis. Bootsmaterial und Zubehör werden gestellt) sowie Aufbaukurse für Fließgewässer in Theorie und Praxis an (Ausbau vorhandener Kenntnisse im Kanuwandersport auf Fließgewässern in der Praxis auf dem Wildwasserkurs Hohenlimburg. Bootsmaterial und Zubehör werden gestellt).

Im Hinblick auf mögliche Änderungen, Aktualisierungen und Ergänzungen unseres Kursprogramms bitten wir Sie, auch die Internetseite der Kanuabteilung zu besuchen:

www.kanu-postsvbonn.de oder www.kanu.postsvbonn.de/ausbildung

Informationen erhalten Sie auch Mi ab 20:00 Uhr beim „Stammtisch“ im Bootshaus!

Jetzt auch Präventions- und Rehabilitationssport im Programm!

Diabetiker-Sportgruppe

Der Post-Sportverein Bonn 1926 e.V. setzt auf Gesundheitsförderung.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immer noch die Todesursache Nr.1! Diabetes ist auf dem Vormarsch, und Krebsleiden sind gefürchtet. Der Post-Sportverein reagiert auf diese Herausforderung jetzt mit einer Erweiterung seiner Angebotspalette. Neben dem bisherigen Angebot im Bereich Freizeit- und Breitensport setzt er nun bewusst auf gesundheitsfördernde Kurse zur Prävention und Rehabilitation. Als erstes geht zunächst eine Diabetikersportgruppe an den Start. Sobald mindestens 12 Diabetiker/-innen ihr Interesse bekundet haben, werden wir zu einer Auftakt- und Infoveranstaltung einladen. Stattfinden sollen die Übungsabende jeden Donnerstag von 17.15-19.00 Uhr in der Bodelschwingh-Schule, Am Wolterweiher 10, Bonn-Friesdorf.

„Es gibt wohl kein Medikament, das so vielfältig wirken kann wie Sport und Bewegung“, betont der Sport- und Bewegungstherapeut Wilhelm Sieger, der auch für die sportliche Leitung der Maßnahme verantwortlich zeichnet. Auch die Veränderung der Altersstruktur und die Maßnahmen im Gesundheitswesen machen unsere Initiative sinnvoll.

Ganz gleich, ob zur Vorbeugung oder zur Rehabilitation: „Gesundheit braucht Bewegung“, ist die Philosophie des Post-Sportvereins Bonn e.V. Der Verein ist mit seinem neuen Angebot Teil der NRW-Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund (ÜdiS)“. Dies ist eine Initiative des LandesSportBundes, der Ministerien für Sport und für Gesundheit sowie der Ärztekammern, der Sportärzte-Bünde und der Barmer/GmünderErsatzKasse. Mit speziell ausgebildeten Übungsleiter/-innen und qualitätsgeprüften Angeboten im gesundheitssportlichen Bereich will der Verein punkten und sich für die Zukunft aufstellen.

Ort: Bodelschwingh-Schule
Am Wolterweiher 10
Bonn-Friesdorf

Kursnummer: DSG 1
Zeit: Do, 17.45-19.00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Kursgebühr: Vereinsmitgliedschaft (11,- € / Monat)
Leiter/Info: Wilhelm Sieger (Sport- und Bewegungs-
therapeut)