

# Fitness und Gesundheit: Was der VfR Büttgen zu bieten hat

„Wir möchten allen Kindern ab dem ersten Lebensjahr sowie allen Erwachsenen einen Zugang zu mehr Bewegung und Gesundheit ermöglichen.“ Das ist die Mission der Abteilung Fitness und Gesundheit des VfR Büttgen, wie deren Leiterin Anne Bohne deutlich macht. Im Herbst 1985 wurde auf Initiative von Gabriele Schneider unter Mithilfe von Arnold Möllmann die Abteilung Turnen und Gymnastik gegründet. Mittlerweile liegt der Schwerpunkt in einer Breitensportlichen Orientierung im Kinder- und Erwachsenenbereich. Die mittlerweile mit über 300 Mitgliedern und weiteren Kursteilnehmern zweitgrößte Abteilung des VfR Büttgen bietet ein vielfältiges Angebot für alle Altersklassen. Los geht es schon ab dem ersten Lebensjahr im „El-

tern-Kind-Turnen“. Die motorische Entwicklung von Beginn an durch spielerisches Üben, Experimentieren und gezieltes Bewegungskennen zu unterstützen und zu fördern bildet die Basis für den Einstieg in alle Sportarten und in den Schulsport. Aber natürlich bietet die Abteilung mit „Sport+Spiel mit und an Geräten“ sowie mit dem neuesten „Modern Jazz Dance-Kurs“ auch Angebote für die älteren Kinder. Auch im Erwachsenenbereich gibt es von der Gymnastik, dem Seniorensport für Herren, der Wirbelsäulengymnastik und dem Walking ein vielfältiges Angebot. Im vergangenen Jahr wurden neue Zumba-Kurse an den Start gebracht: ein klassischer Zumba-Kurs (ein Tanz- und Fitnessprogramm zu lateinamerikanischen Rhythmen) sowie ein Zumba Gold-Kurs

speziell für ältere oder beeinträchtigte Sportbegeisterte. „Für mich ist Zumba mehr als nur Sport, ich kann in einer gut gelaunten Runde vom Alltag mal so richtig abschalten“, berichtet Petra Basten, Übungsleiterin des Eltern-Kind-Turnens und nun auch Kursteilnehmerin. Der spezielle Zumba Gold-Kurs, der ebenfalls die beliebten Original-Bewegungen des Zumba beinhaltet, jedoch mit geringerer Intensität, konzentriert sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsfreiheit und Koordination. „Mit meinen 82 Jahren freue ich mich über jeden Zumba Gold-Kurstag“, berichtet Kursteilnehmerin



Zumba erfreut sich beim VfR Büttgen immer größerer Beliebtheit. Foto: pixabay

Sybille (Ille) Cremer. Im August startet die Abteilung Fitness und Gesundheit unter der Kursleitung von Nina Andrä einen Yoga-Kurs. Der auch für Anfänger geeignete Kurs wirkt auf alle Körperregionen. „Wir wollen unser Angebot an den Wünschen unserer Mitglieder und Teilnehmer ausrichten und so freuen wir uns, wenn wir das Spektrum immer wieder aktualisieren und erweitern können“, so Anne Bohne, Abteilungsleiterin Fitness und Gesundheit. Interessenten können gerne schnuppern. Weitere Infos zum Trainingsangebot gibt es unter [www.vfr-buettgen.de/fitness](http://www.vfr-buettgen.de/fitness).

Über



## 100 Jahre in Bewegung

- Fußball • Radsport • Tennis •
- Tischtennis • Basketball •
- Handball • Judo •
- Fitness & Gesundheit •
- Speedskating •

[www.vfr-buettgen.de](http://www.vfr-buettgen.de)

### Wir machen Ihre Steuererklärung!

KLARER PREIS. SCHNELLE HILFE. ENGAGIERTE BERATER.



Lohn- und Einkommensteuer Hilfe-Ring  
Deutschland e.V. (Lohnsteuerhilfverein)

Beratungsstellenleiter Holger Zaffke  
Schubertstraße 22 | 41564 Kaarst  
Tel. 02131-518748  
[holger.zaffke@steuerring.de](mailto:holger.zaffke@steuerring.de)  
[www.steuerring.de/zaffke](http://www.steuerring.de/zaffke)

14,00 € geschenkt!  
Sparen Sie bei Vorlage dieser  
Anzeige die Aufnahmegebühr!

Wir erstellen Ihre Steuererklärung – für Mitglieder,  
nur bei Arbeitseinkommen, Renten und Pensionen.



DIE AUTOSERVICE- UND REIFENPROFIS

Ihr zuverlässiger Partner für  
Reifen & Autoservice

Unser Service für Sie:

- ✓ Reifendienst
- ✓ Auto-Glas
- ✓ Kfz-Meisterbetrieb
- ✓ TÜV und AU
- ✓ Gasanlagen



Büttgener  
RäderWerk

Reifen & Auto  
Service

Gutenbergstraße 3 • 41564 Kaarst • Tel.: 0 21 31 / 133 63 54 • Fax: 0 21 31 / 133 63 56  
[info@buettgener-raederwerk.de](mailto:info@buettgener-raederwerk.de) • [www.buettgener-raederwerk.de](http://www.buettgener-raederwerk.de)