

27.02.2017

"Rückenschule" in der VHS

Der Feierabendkurs "Rückenschule", der ab Montag, 13. März 2017, um 17 Uhr in der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen in Raum 10 beginnt, richtet sich an alle, die den ganzen Tag im Büro und am Rechner verbringen und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Die Teilnehmenden lernen, wie die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt und aufgebaut werden kann. Übungen zur Stabilisierung und Mobilisation fördern die Elastizität und Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln. Der Körper wird für die Belastung am Arbeitsplatz gestärkt. Der Kurs umfasst zwölf Abende. Die Gebühr beträgt 52 Euro. Informationen erhalten Frauen und Männer an der VHS unter Telefon 0621 504-2017. Anmelden kann man sich unter Telefon 0621 504-2238 oder unter www.vhs-lu.de.