Ludwigshafen
Stadt am Rhein

13.06.2018

Neues Programmheft des Vital-Zentrums erschienen

Das Vital-Zentrum für ältere Menschen in Ludwigshafen bietet ein vielfältiges Programm zur Gesunderhaltung oder auch Gesundwerdung. Das neue Programm für das dritte Quartal von Juli bis September 2018 ist nun erschienen. Es ist beim Bürgerservice im Rathaus, im Stadthaus Nord und im Vital-Zentrum, Raiffeisenstraße 24, erhältlich. Die im zweiten Quartal neu eingeführten Kurse zur Entspannung und Körperwahrnehmung im weiteren Sinne werden weitergeführt. Tai Chi Chuan findet weiterhin donnerstags von 9 bis 10 Uhr, die Atemgymnastik donnerstags von 17 bis 18 Uhr statt. Beim Tai Chi gibt es nur Veränderungen der Modalitäten: Es ist keine Anmeldung mehr erforderlich und die Teilnahme kostet zwei Euro pro Stunde. "Meditation und Bewegung" findet ab Juli donnerstags um 15.30 Uhr statt. Außerdem lädt das Vital-Zentrum unter anderem zum Gedächtnistraining, zum Tanzen, zum Yoga und zur Gymnastik in mehreren Varianten sowie, ab September wieder, zur "Energiearbeit" ein.

Weitere Informationen zum Programm gibt es auch telefonisch bei Christine Kneesch von der Abteilung Seniorenförderung unter Telefon 0621 504-2716.