

02.09.2014

VHS-Seniorenprogramm: Neue Yoga-Kurse ab September

Yoga, eine Art von Bewegungsmeditation, kann man in jedem Alter ausüben. Übungen, die an die Möglichkeiten älterer Menschen angepasst sind und nicht überfordern sollen, erlernen Teilnehmende im Kurs "Yoga in Mundenheim" der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen, der ab Dienstag, 16. September 2014, um 9 Uhr im Seniorentreff Mundenheim, Wegelnburgstraße 59, startet. Der Kurs umfasst sechs Treffen und kostet 29 Euro pro Person.

"Yoga im Sitzen" ist ein weiterer Kurs im Seniorenprogramm der VHS. Dieser beginnt am Freitag, 19. September 2014, um 9.30 Uhr in Raum 10 an der VHS, im Bürgerhof. Die Yogaübungen werden im Stehen oder auf einem Stuhl durchgeführt. Dieser Kurs ist gut geeignet für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Die sechs Termine kosten ebenfalls 29 Euro pro Person. Anmelden können sich Interessierte an der VHS, im Bürgerhof, Telefon 0621 504-2632 oder 504-2238, oder im Internet unter www.vhs-lu.de.