

11.02.2016

VHS: Kurs zur Ganzkörperkräftigung

Ein neuer Fitnesskurs der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen zur Ganzkörperkräftigung für Einsteigerinnen und Einsteiger findet in diesem Semester in der Turnhalle der Bliesschule statt. Ziel ist die Verbesserung von Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und die Kräftigung der Muskulatur. Interessierte können am Mittwoch, 17. Februar 2016, von 18.30 bis 19.30 Uhr eine Schnupperstunde besuchen. Die Teilnahme daran kostet vier Euro. Der Kurs beginnt dann am Mittwoch, 24. Februar 2016. Er umfasst 15 Termine und kostet 62 Euro. Teilnehmende sollten eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, Sportkleidung, Hallensportschuhe und ein Getränk mitbringen.

Informationen zum Kurs gibt es an der VHS unter Telefon 0621 504-2017.

Die Anmeldung ist möglich unter Telefon 0621 504-2238 oder im Internet unter www.vhs-lu.de.