

29.09.2017

VHS: Feierabendkurs Rückenschule

Nach den Herbstferien, am Montag, 16. Oktober 2017, beginnt um 17 Uhr ein Feierabendkurs "Rückenschule" an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. Er richtet sich speziell an Menschen, die viel Zeit im Sitzen und am Computer verbringen. Die Teilnehmenden lernen Übungen, die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken und damit Rückenbeschwerden vorbeugen. Elastizität und Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln werden durch die Übungen zur Stabilisierung und Mobilisation gefördert und der Körper für die Belastung am Arbeitsplatz gestärkt.

Der Kurs umfasst acht einstündige Termine und kostet 34 Euro.

Informationen gibt es an der VHS Ludwigshafen, bei Juliane Krohn, Telefon 0621 504-2017.

Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de entgegen.