

12.10.2017

## **VHS: Neuer Kurs Gesichtsgymnastik**

Neu im Programm der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen ist in diesem Semester der Kurs Gesichtsgymnastik. Er startet am Donnerstag, 26. Oktober 2017. Während der gesamte Körper beim Sport und im Fitnessstudio trainiert wird, geht das Gesicht dabei leer aus. Mit der Zeit erschlafft die Gesichtsmuskulatur und das Gesicht verliert seine jugendliche Form. Die Dozentin zeigt, wie durch Übungen diese Muskeln wieder aktiviert und gestrafft werden können. Inhalt des Kurses sind anatomische Grundlagen, Übungen für einen langen schönen Hals, starke Haltung und einzelne Gesichtszonen (Augen, Stirn, Wangen, Nasenlippenbereich, Lippen) und die Stärkung des Gesichtsovals. Der Kurs findet an vier Abenden jeweils von 18 bis 19 Uhr im Raum 113 der VHS statt und kostet 23 Euro. Mitzubringen ist ein Kosmetikspiegel zum Aufstellen. Weitere Informationen gibt es an der VHS, bei Juliane Krohn, Telefon 0621 504-2017. Anmelden können sich Frauen und Männer unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).