

04.09.2020

Yoga für den Rücken an der VHS

Im Stadtteil Süd, in der Gymnastikhalle der Brüder-Grimm-Schule, beginnt am Dienstag, 15. September 2020, um 17.45 Uhr ein Kurs "Rückenyooga" der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. Rückenyooga hilft, Verspannungen zu lösen und stärkt die Rückenmuskulatur. Der Kurs erstreckt sich über elf Abende à jeweils 90 Minuten, die Gebühr beträgt 70 Euro. Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine Decke oder ein Handtuch und ein Getränk mitzubringen.

In allen Räumlichkeiten, in denen VHS-Kurse angeboten werden, gilt eine Pflicht zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung. Beim oben genannten Yogakurs trägt man die Maske bis man sich auf seiner eigenen Matte befindet. Für eine regelmäßige Durchlüftung der Räume wird gesorgt.

Anmelden kann man sich an der VHS, Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de.