

14.09.2020

## **VHS: Ausdauer-Walking im Ebertpark – Kombination aus Nordic Walking und Smovey-Walk**

Einen Kompaktkurs "Ausdauer-Walking im Ebertpark" bietet die Volkshochschule ab Mittwoch, 23. September 2020, an. An vier Terminen jeweils von 17 bis 18 Uhr lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Nordic-Walking und des Walking mit Smovey-Ringen. Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Fitness. Durch eine spezielle Technik und den Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken werden gelenkschonend die Muskeln trainiert. Smovey-Walk ist eine Bewegungs-Methode in der freien Natur zur Stärkung des Immunsystems, zur Kräftigung des Herz- Kreislaufsystems und zur Förderung des Stoffwechsels. Durch das Schwingen der Arme entsteht im Inneren der Ringe eine Vibration, die bis in die Tiefenmuskulatur wirken soll. Die entsprechenden Ringe können von der Dozentin ausgeliehen werden. Kleine Auflockerungs- und Kräftigungsübungen ergänzen die Kursstunde. Nordic Walking und Smovey-Walk sind für alle Altersklassen geeignet.

Die Gebühr beträgt 32 Euro plus vier Euro Ausleihgebühr für die Ringe.

Anmeldungen nimmt die VHS unter der Telefonnummer 0621 504-2238 entgegen oder online unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).