

10.09.2020

Neuer Laufkurs der VHS ab September

Ein neuer Laufkurs der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen beginnt am Freitag, 18. September 2020, um 17.30 Uhr und bietet Neueinsteiger*innen die Gelegenheit, ins Laufen (Joggen) zu finden. In der Gruppe fällt der Einstieg leichter. Es wird sanft mit kurzen Intervallen begonnen und dann behutsam gesteigert. Zu Beginn des Kurses laufen die Teilnehmenden im Maudacher Bruch; wenn es früher dunkel wird, wird auf die beleuchtete Parkinsel gewechselt. Der Dozent hat die B-Trainerlizenz für Lauftraining. Das Laufen wird ergänzt durch Koordinations-, Bewegungs- und Dehnübungen. Der Kurs besteht aus sechs Terminen à 90 Minuten und kostet 40 Euro.

Ein zweiter Kurs schließt nach den Herbstferien an.

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