

20.01.2021

VHS: Pilates zuhause praktizieren

Ab Donnerstag, 28 Januar 2021, bietet die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen den Kurs "Pilates zuhause" an. Der Kurs beinhaltet acht Termine, jeweils von 19 bis 20 Uhr. Ziel des ganzheitlichen Körpertrainings nach Joseph Pilates ist die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, sowie die Verbesserung der Körperhaltung. Alle Übungen werden mit aktiver Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ausgeführt und durch die Atmung unterstützt. Die Gebühr beträgt 36 Euro. Teilnehmende benötigen einen PC oder ein Tablet mit stabiler Internetverbindung. Mit der Anmeldung erhalten sie die Informationen zur Registrierung auf der "vhs.cloud" und den Kurscode zum Eintritt in den Seminar-raum. Beim ersten Termin werden die Teilnehmenden gebeten, sich etwa 15 Minuten vor Beginn des Kurses im virtuellen Kursraum einzufinden.

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