

08.09.2021

## **Nordic-Walking und Pilates – neuer Kurs an der VHS**

Dem Stress davonlaufen kann man im Kurs "Nordic Walking und Pilates" der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. Der Kurs beginnt am Donnerstag, 9. September 2021, um 17.30 Uhr.

Die Teilnehmenden bringen den Kreislauf in Schwung beim Nordic Walking und kräftigen dabei gleichzeitig den Rücken durch den Einsatz der Stöcke. Zusätzlich werden mit Pilatesübungen die aufrechte Körperhaltung verbessert und Verspannungen gelöst. Die Bewegung an der frischen Luft sowie achtsame Atemübungen runden den Kurs ab und unterstützen die Teilnehmenden beim Stressabbau und Stärken des Immunsystems.

Treffpunkt ist der Parkplatz am Wildpark Rheingönheim.

Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621-504-2238 entgegen oder unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de) im Internet.