

20.09.2021

## **Smovey®-Walk mit der VHS: Eine schwingvolle Alternative**

Smovey®Walk ist Walken mit grünen Ringen und für alle Altersklassen geeignet. Smovey-Walk ist eine effektive 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 wirkt.

Die Volkshochschule bietet ab Donnerstag, 23. September 2021, um 17 Uhr einen "Smovey®-Walk in den Feierabend" und ab Freitag 24. September 2021 um 9 Uhr einen "Smovey®-Walk am Morgen" im Ebertpark an. Treffpunkt ist der Parkplatz Eberthalle am Parkeingang.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 0621 504-2238 oder [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).