

11.02.2021

## **Wirbelsäulengymnastik für Senior\*innen – neuer Online-Kurs der VHS**

Für Senior\*innen bietet die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen ab Dienstag, 23. Februar 2021, einen Onlinekurs Wirbelsäulengymnastik an. Die Einheiten an den acht Terminen dauern jeweils von 10.30 bis 11.45 Uhr. Die Gebühr beträgt 52 Euro. Die Kursleiterin, Diana Gillmann, ist ausgebildete Yoga-, Kinderyoga-, sowie Pilatestrainerin. Die Übungen sollen den Körper beweglicher und die Gelenke geschmeidiger machen. Der Körper braucht immer Bewegung und wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Darum ist Bewegung auch im Alter wichtig.

In der ersten Stunde wird das Konferenzsystem und der Umgang damit erläutert, sodass eine Teilnahme am Onlinekurs für jede\*n möglich ist. Der Kurs findet im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der Lernplattform "vhs.cloud" statt. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt, sodass die Dozentin die Möglichkeit hat, auf Einzelne einzugehen.

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