

29.03.2021

## **VHS: Smovey-Walking im Ebertpark**

Das Walken mit den giftgrünen Smovey-Ringen hat es in sich. Smovey-Walking ist eine 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 wirken soll. Zwei neue Kurse Smovey-Walking bietet die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen im April an. Der Vormittagskurs startet am Montag, 12. April 2021, um 9 Uhr und beinhaltet vier Termine. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Eberthalle. Der Abendkurs startet am Dienstag, 13. April 2021, um 17 Uhr und umfasst ebenso vier Termine.

Die Ringe können bei der Dozentin ausgeliehen werden, die Leihgebühr von acht Euro ist im Kurspreis von 41 Euro enthalten.

Teilnehmende werden gebeten, wetterangepasste Laufkleidung und Sportschuhe zu tragen. Anmelden kann man sich an der VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder per E-Mail an [info@vhs-lu.de](mailto:info@vhs-lu.de).