

08.09.2021

Fitness-Kurse an der VHS im September

Für alle, die sich gerne bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten, gibt es Fitnesskurse an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. "Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung" heißt ein Kurs für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, der am Donnerstag, 9. September 2021, um 18.30 Uhr an der VHS beginnt.

Sporteln im eigenen Wohnzimmer ersetzt nicht das Sporteln in Gemeinschaft, aber es kommt nah dran und man kommt durchaus ins Schwitzen. Ziel des Kurses "Wohnzimmer-Workout" ist die Verbesserung von Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Kräftigung der Muskulatur sowie der Körperwahrnehmung mit gezielten Übungen, um die Muskulatur der Arme, der Schultern, von Brust und Rücken, sowie die komplette Bauch- und Gesäßmuskulatur zu kräftigen und zu mobilisieren. Der Kurs startet am Dienstag, 14. September, um 18 Uhr in einem geschützten virtuellen Seminarraum der Lernplattform "vhs.cloud".

Wer lieber in die Volkshochschule kommt, findet die Inhalte auch im Kurs "Ganzkörperkräftigung mit Hanteln" ab Montag, 13. September 2021, um 18 Uhr.

Wer sich für Zumba, ein Fitnessprogramm mit Tanzelementen, begeistert, wird ebenso im VHS-Programm fündig. Der nächste Zumba-Kurs startet am Donnerstag, 9. September 2021, um 17.15 im Gymnastikraum der VHS.

Für alle Kurse nimmt die Bildungseinrichtung Anmeldungen unter der Telefonnummer 0621-504-2238 entgegen oder online auf der Seite www.vhs-lu.de.