

31.03.2022

Smovey-Walk im Ebertpark mit der VHS

Smovey-Walk ist eine Bewegungs-Methode in der freien Natur zur Stärkung des Immunsystems, zur Kräftigung des Herz- Kreislaufsystems und zur Förderung des Stoffwechsels.

An der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS) beginnt am Freitag, 22. April 2022, von 9 bis 10 Uhr ein vierwöchiger Kurs "Smovey-Walk im Ebertpark". Treffpunkt ist auf dem Parkplatz der Eberthalle. Die Kursgebühr beträgt 24,50 Euro.

Durch das Schwingen der Arme entsteht im Inneren der Smovey-Ringe eine Vibration, die bis in die Tiefenmuskulatur wirken soll. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet und findet bei (fast) jedem Wetter statt. Die Smovey-Ringe werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Der Kurs wird ab 24. Juni 2022 ein zweites Mal angeboten. Alle Kurse werden nach den für die VHS geltenden Corona-Bestimmungen durchgeführt. Anmeldungen nimmt die VHS telefonisch unter 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de entgegen.