

21.09.2022

VHS: Bewegungskurse starten am 28. September

Zwei neue Bewegungskurse am Nachmittag beginnen am Mittwoch, 28. September 2022 in der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS). Sie richten sich an Menschen, die motiviert sind, Bewegung in ihr Leben zu bringen.

Der Schwerpunkt im ersten Kurs von 15 bis 16 Uhr liegt auf Mobilisation und Standfestigkeit. Mit abwechslungsreichen Einheiten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, soll dieser Kurs dazu beitragen, Beweglichkeit zu erlangen. Die Teilnehmenden lernen, die Gelenke zu mobilisieren und zu stabilisieren, so erlangen Sie Standfestigkeit und Sicherheit im Alltag.

Der zweite Kurs beginnt um 16.15 Uhr und ist eine Rückenschule. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Rücken- und Bauchmuskulatur stärken und aufbauen. Der Kurs ist geeignet für Menschen, bei denen die Beweglichkeit und Gelenkigkeit nachlassen. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Kursort für beide Kurse ist der Gymnastikraum in der VHS im Bürgerhof.

Die Gebühr beträgt jeweils 50 Euro;

Information und Anmeldung unter www.vhs-lu.de oder telefonisch unter 0621 504-2238.