

25.01.2023

Mit der VHS fit für den Alltag werden – Kurs zur Ganzkörperkräftigung

Wer etwas für die eigene Fitness und Körperwahrnehmung tun möchte ist richtig im Kurs der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS) "Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung". Der Kurs beginnt am Donnerstag, 2. Februar 2023, im Gymnastikraum der VHS. Er umfasst zehn Termine (einmal wöchentlich) jeweils von 18.30 bis 19.45 Uhr. Die Gebühr beträgt 52 Euro. Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Telefonnummer 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de.