

28.03.2024

## **Gymnastik für Senior\*innen an der VHS**

Ein neuer Vormittagskurs für Senior\*innen, die einen Einstieg in mehr Bewegung suchen, startet am Montag, 8. April 2024, von 10 bis 11 Uhr an der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS).

Mit abwechslungsreichen Einheiten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, soll dieser Kurs dazu beitragen, dass die Teilnehmenden mehr Beweglichkeit erlangen. Außerdem gibt es spezielle Koordinationseinheiten zur Verbesserung der Gleichgewichts-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen finden im Stehen, im Sitzen und auf der Matte statt. Für Abwechslung sorgen verschiedene Hilfsmittel.

Der Kurs umfasst sechs Termine, die Gebühr beträgt 40 Euro. Anmeldungen nimmt die VHS unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de) entgegen oder telefonisch unter der Nummer 0621 504-2238.