

DATUM:

22.06.2021

Fitnessmix im Freien

Über die gesamte Lebensspanne können Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit mit Hilfe eines gezielten Trainings geschult werden. Die VHS Siebengebirge bietet einen solchen Bewegungskurs an der frischen Luft an, der von allen Interessierten auch ohne Vorkenntnisse besucht werden kann. Nach dem Aufwärmen wird intensiv die Muskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht geschult. Ebenfalls stehen Dehn- Atem- und Entspannungsübungen auf dem methodisch bunten Programm. Das Angebot startet am Montag, den 28. Juni 2021 in der Zeit von 19.15 Uhr bis 20 Uhr. Ort der Durchführung ist der Sportplatz Taubenbergweg in Königswinter Ittenbach. Für sechs Termine fällt eine Gebühr von 22,20 Euro an. Eine Anmeldung ist über die Homepage www.vhs-siebengebirge.de oder per Mail unter kontakt@vhs-siebengebirge.de möglich (Kursnummer U 50305). Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207.