

# PRESSEINFORMATION

---



Haltern am See, 18. Januar 2021

## An die örtlichen Redaktionen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
wir bitten Sie, folgenden Text zu veröffentlichen:

### **„Workout“ für Frühaufsteher**

Das Zuhause ist mittlerweile nicht nur Wohnort, sondern auch Büro, Restaurant und Sportstätte in einem. Mit dem „Workout für Zuhause“ werden jetzt die Alltagsgegenstände zum Fitnessgerät. Ulrike Schulze-Borgmühl zeigt in dem VHS-Kurs online Frühaufstehern dienstags ab 8 Uhr, wie das geht.

Der Kurs wird über die Plattform Zoom angeboten. Eine Anmeldung für Nachrücker ist bis zum 24. Januar noch möglich und erforderlich - bitte möglichst per Mail an [info@vhs-duelmen.de](mailto:info@vhs-duelmen.de) oder telefonisch unter 02594 12 400. Weitere Infos zu diesem und den anderen Angeboten gibt es auf der Internetseite der VHS [www.vhs-duelmen.de](http://www.vhs-duelmen.de).