

# PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 11. Januar 2021

## An die örtlichen Redaktionen

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

## Jetzt auch BOP und Workout online bei der VHS

Nachdem die Yoga-Kurse, die live und online stattfinden aus dem Stand fast ausgebucht waren, kann die VHS nun noch zwei andere Bewegungsangebote online anbieten. „Der Bewegungsdrang unserer Teilnehmer ist ungebrochen. Daher freuen wir uns, jetzt mit neuen Online-Angeboten das Warten auf die Präsenzkurse zu verkürzen“, sagt die Programmbereichsleiterin Nicole Wellmann.

Neben Yoga finden jetzt die beiden Kurse „BOP – Bauch, Oberschenkel und Po“ und ein „Workout für Zuhause“ mit Alltagsgegenständen statt. Beide Online-Angebote werden von Ulrike Schulze-Borgmühl durchgeführt. BOP wird montags ab 18 Uhr stattfinden und das „Workout“ für Frühaufsteher dienstags ab 8 Uhr.

Beide Kurse werden bis zu den Osterferien über die Plattform Zoom angeboten und starten live am 18. bzw. 19. Januar. Eine Anmeldung ist erforderlich - bitte online 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).