

PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 3. Februar 2021

An die örtlichen Redaktionen

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

VHS: Beweglichkeit steigern mit der Feldenkrais-Methode

Durch oft einseitige körperliche Tätigkeit und weniger Zeit für sportliche Aktivitäten schränkt fast jeder seine natürlichen Bewegungsabläufe ein. Stress und Sorgen spiegeln sich ebenso in Form von Verspannungen im Körper wider. Die VHS bietet nun den Kurs „Feldenkrais-Methode“ auch online an, in dem schädliche Bewegungsmuster aufgespürt, und durch ein Angebot an sanften Bewegungsvariationen verändert werden können. Auch bei Menschen mit starken Bewegungseinschränkungen kann eine höhere Beweglichkeit erreicht und die Lebensqualität entscheidend verbessert werden. Unabhängig von Alter, Gewicht oder Gelenkigkeit ist die Feldenkrais-Methode für jeden geeignet.

Der VHS-Kurs findet online über Zoom statt und beginnt am 8. Februar unter Anleitung von Regine Schröder jeweils montags von 18 bis 19.30 Uhr. Eine Anmeldung ist bis zum 7. Februar erforderlich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen. Weitere Informationen zum VHS-Kursangebot und Anmeldung unter www.vhs-haltern.de, per Mail an info@vhs-haltern.de oder telefonisch 02364-933-442.