

PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 19. Februar 2021

An die örtlichen Redaktionen

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

Neuer Online-Kurs: Power-Yoga für Fortgeschrittene

Die Volkshochschule entwickelt in Zusammenarbeit mit Ihren Kursleitenden weiterhin neue Online-Kursformate, da die Nachfrage stetig hoch ist und das Ende des Lockdowns leider noch etwas auf sich warten lässt. Im Fokus dieses Kurses stehen Hatha Yoga-Übungen für Fortgeschrittene, die besonders auf die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur achten möchten. Bestimmte Asanas und Flow-Sequenzen trainieren dabei ebenso sehr effektiv das Gleichgewicht, verbessern die Flexibilität und können muskuläre Spannungen lösen.

Der VHS-Kurs findet online über Zoom statt und beginnt am kommenden Mittwoch, den 24. Februar unter Anleitung von Olga Pelster jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr. Eine Anmeldung ist bis zum 22. Februar erforderlich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen! Weitere Informationen zu diesem VHS-Kurs mit der Nummer 3185 und Anmeldung unter www.vhs-haltern.de, per Mail an info@vhs-haltern.de oder telefonisch 02594-12400.

3185 Live Online Seminar

Olga Pelster

7 x mittwochs

24.02.2021 bis 07.04.2021

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Zoom3 Videokonferenz

ab 10 TN: 38,50 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

Anmeldung bis 22.02.2021

*** = Übungsintensität hoch