

PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 12. August 2021

An die örtlichen Redaktionen

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

Gesundheitskurse starten ab dem 23. August neu an der VHS

Das VHS-Programm ist am 15. Juli erschienen und die ersten Kurse starten nun in den kommenden Wochen wieder in Präsenz. Als erstes beginnen die Kurse im Gesundheitsbereich im gewohnten Umfang und an den bekannten Orten: Montags findet „Gymnastik und Entspannung am Abend“ mit Anke Raffelt ebenso wieder statt wie dienstags Yoga am Nachmittag oder „Sport für Unsportliche“. Donnerstags startet auch die Fitness- und Funktionsgymnastik ab 18:45 Uhr, wie auch „After Work Yoga“ am Freitagnachmittag bei Gabi Karow. Auch an den anderen Werktagen und zu anderen Zeiten sind in (fast) allen bekannten Kursen noch Plätze frei!

Als neues Kurskonzept vor Ort findet erstmalig „Power Yoga für Fortgeschrittene“ mittwochs ab 18 Uhr in der Erich-Kästner-Schule statt! Anmeldungen hierfür sind jedoch nur noch telefonisch möglich unter der 02364-933442 möglich, da der Kurs bereits ab dem 19. August startet.

Eine Beratung zu allen Kursen ist zu den bekannten Öffnungszeiten möglich. Eine Anmeldung zu den Kursen ist zwingend erforderlich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen! Weitere Informationen zu diesem VHS-Kurs und Anmeldung erfolgt möglichst online unter www.vhs-haltern.de.