

PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 17. Januar 2020

An die örtlichen Redaktionen

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

VHS bietet Yoga für Ü60

Ü60-Yoga ist sanfter und langsamer. Auch Teilnehmende, die unter Rheuma, Arthrose und anderen Beschwerden leiden, können durch diesen VHS-Kurs Erleichterung ihrer Beschwerden erfahren. Die aufeinander abgestimmten Übungen entspannen und beleben zugleich. Durch sanftes Dehnen entspannt der ganze Körper, die Muskeln und das Bindegewebe werden gelöst, Gelenke geöffnet. Die leichten Kräftigungsübungen bauen Muskulatur und Knochendichte auf. Es werden auch einfache dynamische Abfolgen geübt, die die Wirbelsäule beleben und die Konzentration stärken. Atem- und Entspannungsübungen, die zum Anfang und zum Ende einer Stunde durchgeführt werden, beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist. Bitte bequeme Kleidung tragen. Zu empfehlen ist eine Decke, ein Kopfkissen und Wollsocken mitzubringen. Die Kursleitung hat Scarlett Giesen-Bendel, der Kurs findet ab dem 29. Januar zehn Mal mittwochs von 10 bis 11.30 im Bewegungsraum der Erich-Kästner-Schule statt. Die Kursgebühren richten sich nach der Zahl der Teilnehmenden, sie liegt zwischen 59 und 89 Euro. Anmeldungen sind in der VHS bis zum 23. Januar möglich, Telefon 02364 933-442.