



# Presseinformation

Datteln, 4. August 2020

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

## VHS bietet zusätzliche Fitness-Kurse im Freien an Angebot läuft bis zu den Herbstferien

Das neue VHS-Programm erscheint voraussichtlich in der nächsten Woche. Aus aktuellem Anlass hat die VHS zwei zusätzliche Fitnesskurse ins Programm genommen, die im Freien stattfinden. Anmeldung ab sofort bei der VHS im Dorfschulthenhof persönlich zu den Öffnungszeiten (9 bis 12 Uhr), telefonisch unter 02363/107-412 oder unter [www.datteln.de/vhs](http://www.datteln.de/vhs).

Der Kurs „Gymnastik für jedes Alter – Fitness im Freien“ startet am **Montag, 17. August 2020**, „Gymnastik-Mix – Fitnesskurs Ü 60 im Freien“ am Mittwoch, 19. August 2020. Beide Kurse laufen bis zu den Herbstferien und finden statt auf dem Schulhof der Dependance des Comenius-Gymnasiums, Hagemer Kirchweg 5. Bei schlechtem Wetter können die Kurse in die Turnhalle verlegt werden.

### Gymnastik für jedes Alter - Fitness im Freien

Durch kontinuierliche, gelenkschonende Gymnastik und ein gezieltes Fitnessprogramm wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, große Muskelgruppen des Körpers werden gekräftigt. Neben Elementen aus der Wirbelsäulengymnastik richtet sich der Fokus auf den Beckenboden. Die Teilnehmer\*innen bewegen sich zu dynamischer Musik, die den Bewegungsfluss und die gemeinsame Freude am Training steigert. Am Ende des Kurses finden Atemübungen aus dem Yoga statt, die die Lunge stärken und vor äußeren Einflüssen schützen.

**Kurs-Nr.:** 3270

**Kursleiterin:** Aria Nethövel

**Ort:** Dependance Comenius-Gymnasium, Hagemer Kirchweg 5

**Kurszeiten:** ab 17.8.2020, 20 bis 21 Uhr, 8 Termine, 10 Unterrichtsstunden

**Kursgebühr:** 25 Euro

**Anmeldeschluss:** 13.8.2020

## **Gymnastik-Mix - Fitnesskurs Ü60 im Freien**

In diesem Kurs konzentrieren sich die Kursleiterin und die Teilnehmer\*innen auf Übungen, die die Kraft und Beweglichkeit erhalten und die Fitness verbessern. Das Training wirkt sich zudem positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Mit einer schonenden Technik werden die Gelenke durch sanfte Bewegungen mobilisiert. Ohne Vorkenntnisse wird zusätzlich an der Koordination und dem Gleichgewicht gearbeitet. Alle Trainingseinheiten werden dem Fitnesslevel der Teilnehmenden angepasst. Das Motto lautet: „Alle machen mit und gehen zufrieden nach Hause!“

**Kurs-Nr.:** 3271

**Kursleiterin:** Aria Nethövel

**Ort:** Dependance Comenius-Gymnasium, Hagemer Kirchweg 5

**Kurszeiten:** ab 19.8.2020, 17 bis 18 Uhr, 8 Termine, 10 Unterrichtsstunden

**Kursgebühr:** 25 Euro

**Anmeldeschluss:** 17.8.2020