

PRESSEINFORMATION

Haltern am See, 27. August 2018

An die örtlichen Redaktionen

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

Ü60-Yoga: Fit bleiben im Alter

Ü60-Yoga ist sanfter und langsamer. Personen, die unter Rheuma, Arthrose und anderen Beschwerden leiden, können durch diesen VHS-Kurs Erleichterung und oftmals sogar Verbesserung 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, so dass Erholung garantiert ist. Bitte bequeme Kleidung tragen. Zu empfehlen ist eine Decke, ein Kopfkissen und Wollsocken mitzubringen. Die VHS bittet um eine vorherige Anmeldung bei der Infothek der VHS in Haltern am See, Telefon 02364 933-442 oder im Internet unter: www.VHS-haltern.de (Kursnummer 3040), da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Das Entgelt für diese Veranstaltung beträgt 78 Euro. Sie findet ab dem 5. September zwölfmal mittwochs von 10 bis 11.30 Uhr in der Erich-Kästner-Schule, Drususstr.2, Bewegungsraum (ehem. Aula), statt.