



Presseinformation

Datteln, 4. September 2018

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

Hockergymnastik und Entspannung am Morgen

VHS-Gesundheitsbereich wird mit zwei neuen Kursen abgerundet

Zwei neue „Kurse am Morgen“ runden den Gesundheitsbereich im neuen VHS-Programm ab: „Hockergymnastik“ und „Nur kein Stress: Achtsam und entspannt durch den Tag“. Anmeldungen nimmt die VHS telefonisch unter 02363/107-412 an.

Im Kurs „**Hockergymnastik**“ werden gezielt schonende krankengymnastische Übungen angeleitet. Die Übungsanleitungen dienen zur Kräftigung und Lockerung der Rumpfmuskulatur sowie zur Verbesserung der Koordination. Diese Art von Bewegungsformen kann bis ins hohe Alter und auch bei Behinderungen durchgeführt werden. Sportschuhe sind nicht erforderlich, bequeme Kleidung wird empfohlen.

Kursleiterin: Helen Wichmann

Kursort: Ida-Noll-Seniorenzentrum, Leharstraße 9

Zeiten: dienstags von 9 bis 9.45 Uhr

Beginn: 18.9.2018, 10 Termine, 10 Unterrichtsstunden

Kursgebühr: 50 Euro

Verschiedene Entspannungsmethoden eignen sich, den oftmals stressigen Alltag entspannter und gelassener zu bewältigen. Die im Kurs „**Nur kein Stress: Achtsam und entspannt durch den Tag**“ erlernten Übungen lassen sich jederzeit und überall anwenden und helfen, die innere Balance zu halten. Der Kurs ist ein Angebot für alle Stressgeplagten und Entspannungssuchenden. Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen. Mitgebracht werden sollten eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen.

Kursleiterin: Marion Ochmann

Kursort: Treffpunkt Hachhausen, Westring 8

Zeiten: dienstags von 9 bis 10.30 Uhr

Beginn: ab 11.09.2018, 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Kursgebühr: 50 Euro