

Vorankündigung

Ab Januar 2018 bietet die VHS Wissen in Kooperation mit dem Fitness-Studio Motionssport zwei neue interessante Kurse an:

Wirbelsäulengymnastik

Durch ein gezieltes Trainingsprogramm wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöht sowie die Koordination und das Gleichgewicht geschult.

Schmerzfrei durch den Alltag durch zielgerichtete rückengerechte Kräftigungsübungen des gesamten Bewegungsapparates! Durch Verbesserung Ihrer koordinativen Fähigkeiten kommt es durch das regelmäßige Besuchen der Wirbelsäulengymnastik zu einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Dieser Kurs ist sowohl für Personen mit orthopädischen Einschränkungen, als auch gesunde Teilnehmer geeignet. Jeder Teilnehmer in diesem Kurs findet das für ihn richtige Belastungsniveau.

Trainingszeit: Dienstag, 17 – 17.45 Uhr, 10 Termine

Power Yoga

Im Power Yoga wird der Fokus auf die Körperspannung gelegt. Yoga Übungen (Asanas) werden hierbei im eigenen Atemrhythmus geübt. Eine mentale Entspannung stellt sich hierbei über das fokussierte Üben der einzelnen Asanas ein. Im Power Yoga kommt jeder garantiert ins Schwitzen!

Der Kurs richtet sich an alle, die Ihren Körper neu entdecken möchten. Die Muskulatur wird hier durch neuartige Reize stetig herausgefordert! Geeignet ist Power Yoga für jede Trainingsstufe. Somit findet jeder in diesem Kurs den idealen Einstieg und trainiert nach seinem eigenen Leistungsniveau und Körpergefühl!

Trainingszeit: Mittwoch, 17 – 17.45 Uhr, 10 Termine

Die Kursgebühr für diese beiden Kurse richtet sich nach der Teilnehmerzahl. Das Mindestalter für die Anmeldung ist 18 Jahre. Trainieren Sie mit geschulten Trainern in modernen Räumlichkeiten.

Anmeldungen für alle Kurse nimmt die Volkshochschule Wissen ab sofort entgegen:
ursula.brenner@rathaus-wissen.de, ☎02742/939164 oder gerne auch persönlich.