

Pressemitteilung vom 14.01.2025

Zwei neue Gymnastikkurse konnten kurzfristig in das VHS-Programm aufgenommen werden, beide beginnen am Dienstag, 4. Februar 2025.

Um 18:30 Uhr startet der Kurs „**Die Körpermitte stärken**“. In dieser Ganzkörper-Gymnastik mit Elementen aus Yoga und Pilates stehen die Rumpfmuskulatur sowie die Kräftigung und Entspannung der Wirbelsäule im Vordergrund.

Um 19:15 schließt sich der Kurs „**Gymnastik für jedes Alter**“ an, wo sich die Teilnehmer mit einfachen Dehnungs- Kräftigungs- und Koordinationsübungen fit halten. Wer Spaß an der sportlichen Betätigung hat, einseitig belastet arbeitet, viel sitzt oder den Feierabend nicht (nur) auf dem Sofa verbringen möchte, ist in diesen Gymnastikgruppen bestens aufgehoben.

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen. Die Kurse finden in der Turnhalle der Grundschule Oestinghausen statt.

Anmeldungen sind über die Homepage der VHS Soest möglich:

<https://vhs.soest.de/>.