

Der Kurs Faszientraining mit der Faszienrolle beginnt am Dienstag, 14. Januar um 17.30 Uhr im Sportstudio „inform“, Delkenheimer Straße, Hochheim. Wer regelmäßig die Faszien trainiert, bleibt beweglicher und trainiert gleichzeitig seine Muskulatur. Mit gezieltem Faszientraining werden Schmerzen und Beschwerden gezielt gelöst. Die Faszienrolle wird im Kurs zur Verfügung gestellt! Die Gebühr für 11 Treffen beträgt 88 Euro.

Neu beim VBW ist der Kurs 'Beweglichkeit für Menschen ab des 3. Frühlings'. In diesem Kurs werden alle Körperübungen im Gehen, Stehen und Sitzen durchgeführt und dienen zum Erhalt und zur Förderung der Mobilität und Stabilität und zur Sicherheit und Entspannung des ganzen Körpers und der Muskulatur. Gehirnjogging für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit bringt in diese Stunde Abwechslung und Freude. Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet. Der Kurs beginnt am Dienstag, 11. Februar von 15:15 bis 16:15 im Haus der Vereine, Wiesbadener Straße 1 Hochheim. Die Gebühr für 14 Treffen beträgt 112 Euro.