



Die Kurse „Aktiv durch jede Jahreszeit“ mit Ursula Höner beginnen am Mittwoch, 17. August von 14.10 bis 15.10 und von 15.20 bis 16.20 Uhr.

Nach einer Aufwärmphase erwartet Sie ein vielseitiges Gymnastikprogramm für den ganzen Körper. Es besteht aus Kräftigungs- und Stabilisationsübungen, die durch ein Mobilisations- und Dehnungstraining ergänzt werden. Ein Entspannungsteil am Ende rundet die Übungsstunde harmonisch ab. Alle Übungen dienen dem Schutz vor Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Erkrankungen. Einige Übungseinheiten werden mit Kleingeräten ausgeführt. Die Gebühr für 15 Treffen je Kurs beträgt 150 Euro.

Die Kurse „Fit und stabil“ mit Ursula Höner beginnen am Donnerstag, 18. August von 9.00 bis 10 Uhr und von 10.10 bis 11.10 Uhr.

Die Verbesserung der Muskelkraft und der Körperstabilität, sowie der Beweglichkeit, stehen neben Gedächtnis- und Konzentrationsübungen im Mittelpunkt des Kurses. Alle Übungen dienen der Sturzprävention, dem Schutz vor Erkrankungen und dem Erhalt einer selbständigen Lebensführung. Mit dem Einsatz von verschiedenen Kleingeräten und Musik wird eine abwechslungsreiche Übungsstunde im Sitz, Stand und in der Fortbewegung gestaltet. Die Gebühr für 15 Treffen beträgt 150 Euro. Anmeldung für alle Kurse unter Telefon: 06146-601820 per mail [info@vbw-hochheim.de](mailto:info@vbw-hochheim.de)