

**DATUM:**

22.08.2019

**Rund – na und! Fitness-Workout**

Dieses besondere Fitnessangebot der VHS Siebengebirge richtet sich an all diejenigen, die ein wenig zu viel auf der Hüfte haben und gelenkschonend, aber effizient, fit werden möchten. Mit Tanz- und Aerobic-Elementen, Übungen für die Wirbelsäule und die Koordination wird bei Musik und mit viel Spaß an der Verbesserung von Ausdauer und Allgemeinbefinden gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kurs mit elf Terminen beginnt in Oberdollendorf in der Turnhalle der Grundschule am Donnerstag, den 05. September 2019 in der Zeit von 17 Uhr bis 18.30 Uhr. Das Entgelt beträgt ab zehn Teilnehmenden 54,30 Euro und bei sieben bis neun Personen 77,40 Euro.

Der Anmeldeschluss ist Donnerstag, der 29. August 2019. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge: Tel.: 02244/889-203 oder -208. Anmeldung nur schriftlich an: VHS Siebengebirge, 53637 Königswinter oder per Fax: 02244/889-378 oder per E-Mail: [vhs@koenigswinter.de](mailto:vhs@koenigswinter.de).