

DATUM:

22.02.2023

Freie Plätze in Sport- und Entspannungskursen in der neuen Halle in Oberpleis

Mit der Volkshochschule Siebengebirge fällt es leicht die guten Vorsätze für das neue Jahr in die Tat umzusetzen:

Zum Semesterstart gibt es noch freie Plätze in Gesundheitskursen in der neuen Turnhalle im MOSAIK (ehemalige Paul-Moor-Schule) in Oberpleis: Die Trainerinnen und Trainer freuen sich über weitere Anmeldungen etwa für Progressive Muskelentspannung donnerstags abends (Y50102), Rückentraining mittwochs morgens (Y50301), Tai Chi Chuan mittwochs abends (Y50211) sowie Aerobic freitags vormittags (Y50307).

Einen "Tag mit Yoga" gestaltet Kursleiterin Petra Rieck dort am Samstag, 6. März 2023 (Y50202). Er ist besonders geeignet für Anfänger*innen und ebenfalls noch offen für Neuanmeldungen.

Interessierte sollten sich schnellstmöglich dafür eintragen, ansonsten kann es passieren, dass Kurse aufgrund zu geringer Teilnehmer*innenzahl abgesagt werden müssen.

Auskunft erteilt die VHS unter 02244 / 889-207. Anmeldungen werden entgegengenommen unter kontakt@vhs-siebengebirge.de oder über die Website www.vhs-siebengebirge.de