

**DATUM:**

04.02.20

**Rund – na und!**

Im Fitness-Workout der VHS Siebengebirge sind alle willkommen, die etwas zu viel auf den Hüften haben und für die der Besuch im Studio keine Alternative ist. Der Kurs beinhaltet vor allem gelenkschonende, effiziente Übungen. Mit Tanz- und Aerobic-elementen sowie Training für Wirbelsäule und Koordination wird bei Musik und viel Spaß das Fitnesslevel Schritt für Schritt erhöht. Besonders angesprochen sind Personen, die eventuell bereits Probleme mit dem Bewegungsapparat haben.

Das Training in Oberdollendorf in der Turnhalle der Grundschule beginnt am Donnerstag, den 13. Februar 2020 in der Zeit von 17 Uhr bis 18.30 Uhr. Das Entgelt für dreizehn Termine beträgt bei sieben bis neun Personen 91,20 Euro, ab zehn Personen 63,90 Euro.

Anmeldeschluss ist der 07. Februar 2020. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889-208 oder -207. Anmeldung bitte nur schriftlich an die VHS Siebengebirge, Dollendorfer Str. 48, 53639 Königswinter, per Fax an 02244/889-378 oder per E-Mail an [vhs@koenigswinter.de](mailto:vhs@koenigswinter.de).