

**DATUM:**

05.02.2020

**Breitensport – ein vielseitiges Angebot am Nachmittag**

Die VHS Siebengebirge bietet in Thomasberg ein Ganzkörpertraining zur stufenweisen Schulung der Ausdauer an. Geübt wird mit und ohne Geräte. Körperwahrnehmung, Atemtechnik und Entspannungsübungen haben ebenfalls ihren Platz. Zum Mitmachen eingeladen sind Männer wie Frauen, unabhängig von Kondition und Beweglichkeit. Der Kurs in Thomasberg in der Turnhalle „Am Limperichsberg“ beginnt am Mittwoch, den 12. Februar 2020 in der Zeit von 15 Uhr bis 16 Uhr. Das Entgelt für elf Nachmittage beträgt bei sieben bis neun Personen 52,20 Euro, ab zehn Personen 36,80 Euro.

Anmeldeschluss ist der 10. 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).