

DATUM:

04.09.20

Knie- und Fußschule

Spezielle Übungen für Menschen mit Schmerzen der Beine und der Hüftgelenke bietet die VHS Siebengebirge in ihrem besonderen Training. Die gezielte Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur sowie die Mobilisierung der betroffenen Gelenke stehen auf dem Programm. Die richtige Fußposition und die Verbesserung der Beweglichkeit helfen gegen einseitige Belastung. Das Angebot ist unter anderem sinnvoll für Personen mit Fußproblemen jeder Art, früheren Knieverletzungen sowie Übergewicht, Gicht und Arthritis.

Die Kursreihe startet in Bad Honnef im CURA Krankenhaus am Montag, den 14. September 2020 in der Zeit von 16.30 Uhr bis 17.20 Uhr. Die Gebühr für elf Abende beträgt bei fünf und sechs Teilnehmenden 60,20 Euro.

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889-207. Anmeldungen sind per E-Mail an vhs@siebengebirge.de oder unter www.vhs-siebengebirge.de möglich.