

**DATUM:**

03.03.2022

**Laufen für Einsteigerinnen und Einsteiger mit Diabetes und Bluthochdruck**

Die VHS Siebengebirge bietet im beginnenden Frühjahr einen besonderen Lauftreff an. Angesprochen sind alle Personen, die mit Diabetes und Bluthochdruck zu kämpfen haben und eine neue Sportart für sich entdecken möchten. Das Angebot ist eine Mischung aus Techniktraining und variantenreichen Übungen, die Kondition und Ausdauer verbessern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für den Einstieg sind zunächst fünf Termine geplant. Eine Verlängerung ist in Abstimmung mit den Teilnehmenden möglich.

Der Kurs startet in Königswinter am Haus Bachem am Donnerstag, den 10. März 2022 um 17.30 Uhr. Kursende ist um 19 Uhr. Die Gebühr für fünf Termine beträgt 34,50 Euro.

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207. Anmeldeschluss ist Montag, der 7. März 2022. Anmeldungen sind per E-Mail an [kontakt@vhs-siebengebirge.de](mailto:kontakt@vhs-siebengebirge.de) oder unter [www.vhs-siebengebirge.de](http://www.vhs-siebengebirge.de) möglich (Kursnummer W 50318).