

DATUM:

22.04.2022

Leichter zu Fuß – die FELDENKRAIS®-Methode kennenlernen

Diese Methode der langsamen Bewegungen, benannt nach dem Ingenieur und Physiker Dr. Feldenkrais, ermöglicht es Menschen jeden Alters, Stress, Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen abzubauen. Die VHS Siebengebirge bietet an zwei Nachmittagen die Möglichkeit, dieses spezielle Vorgehen theoretisch und mittels praktischer Übungen kennenzulernen. Mit Hilfe von sanften Bewegungen werden die Füße, die Hüftgelenke und die Wirbelsäule flexibler und das Laufen fällt leichter. Die Veranstaltung findet am 30. April und am 7. Mai 2022 jeweils von 14.15 Uhr bis 17.15 Uhr in der Gymnastikhalle der Grundschule „Auf dem Schnitzenbusch“ in Oberdollendorf statt.

Die Gebühr beträgt 38,40 Euro. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207.

Um Anmeldung bis 26. April 2022 wird gebeten und ist per E-Mail an kontakt@vhs-siebengebirge.de oder unter www.vhs-siebengebirge.de möglich (Kursnummer V 50104).