

## ***Presseinformation***

# **Neues Programm der vhs-Außenstelle Runkel**

## **Schon jetzt für Ihren Wunschkurs anmelden**

RUNKEL. Das Herbst-/Wintersemester startet am 20. September in der vhs-Außenstelle Runkel. Anmeldungen nimmt ab sofort Herr Andreas Lang, Kappesborder Berg 18, 65594 Runkel unter Telefon 06482/949537, Fax 06482/9496995 entgegen. Auch Online-Buchung ist möglich unter [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de).

### **Diese Kurse werden angeboten:**

#### **Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Beginn: 20. September, 19:45 Uhr, zehn Termine und 22. September, 18 Uhr, zwölf Termine.

#### **Wirbelsäulengymnastik trifft Pilates**

Beide Methoden profitieren voneinander, sie dienen der Haltungsverbesserung, fördern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur, den Beckenboden, steigern die Koordinationsfähigkeit, schulen die Körperwahrnehmung sowie die Kommunikation zwischen Körper, Geist und Seele. Beginn: 14. September, 17:45 Uhr und 18:45, jeweils zwölf Termine.

#### **Rückenfit – Rückenkräftigung**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens kennen. Beginn: 24. September, 18 Uhr, zwölf Termine.

#### **Pilates**

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Beginn: 13. September, 18 Uhr, zwölf Termine.

#### **Body Workout - Funktionelles Ganzkörpertraining**

Durch gezielte Übungen werden gleichzeitig die verschiedenen Muskelpartien trainiert und die Körperhaltung verbessert. Beginn: 22. September, 19:45 Uhr, zwölf Termine.

#### **Kräuterwanderung durch das Kerkerbachtal**

Sie sind eingeladen bei einem gemütlichen Spaziergang durch das Kerkerbachtal heimische Wild- und Heilkräuter kennenzulernen und etwas über ihre gesundheitlichen Wirkungen zu erfahren. Termin: 2. Oktober, 10 Uhr.