



**VHS Seelbach/ Schuttertal bietet jetzt
Online Kurse-Digital und sicher
von Zuhause, mit festen Terminen.
Machen Sie mit!**

**VHS Kurs Rücken- Aktiv
Beginn: 19. April 2021 / 19.00- 20.00 Uhr**

Nach einem intensiven Warm-up geht es um gezielte Gymnastik zur Stärkung aller Muskelgruppen mit dem Schwerpunkt Rücken. Dabei werden Koordination, Beweglichkeit und allgemeine Fitness verbessert. Auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po werden trainiert. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Fortgeschrittene.

Dozent: Seraphina von Hornstein

**Anmeldung unter:
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de
oder 07823 2096177**