

Sommerliche Outdoorsport-Kurse in Schifferstadt: Fit und aktiv im Wald

Erleben Sie sanftes Gehtraining im Schifferstädter Wald mit dem Kurs der Kreisvolkshochschule. Termine, Anmeldung und Treffpunkt hier!

Neuer Kurs zur Förderung der Beweglichkeit in Schifferstadt

Die Kreisvolkshochschule startet am Freitag, den 19. Juli, um 8.30 Uhr ein spannendes neues Programm, das sich dem sanften Gehtraining widmet. Die Kurse finden im idyllischen Schifferstädter Wald statt und bieten sechs Termine jeweils freitags von 8.30 bis 9.45 Uhr.

Das Besondere an diesem Kurs ist seine Fokussierung auf die Mobilisation von Gelenken und Wirbelsäule, sowie das praktische Training von Gehen und Dehnungsübungen. Walkingstöcke können bei Bedarf genutzt werden, um die Übungen zu unterstützen.

Die Teilnehmer treffen sich an der Waldfesthalle in Schifferstadt, und sollten sich bei schlechtem Wetter auf ein gemütliches Training im Gymnastikraum des Bildungszentrums einstellen. Interessierte können sich online unter www.vhs-rpk.de anmelden oder sich bei der Stadtverwaltung Schifferstadt vormittags unter der Telefonnummer 06235 44-593 für weitere Informationen melden.

Dieses neue Angebot der Kreisvolkshochschule ist eine großartige Gelegenheit, die Beweglichkeit zu verbessern und die

Natur in einer entspannten Atmosphäre zu genießen. Machen Sie mit und erleben Sie die positiven Effekte des sanften Gehtrainings!

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de