



Stadt Bad Oldesloe
Der Bürgermeister

PRESSEMITTEILUNG

Mitteilung Nr.: 23/2010
Fachbereich: Volkshochschule
Auskunft erteilt: Frau Linnemann
Datum: 19.02.2010

VHS Bad Oldesloe: Fit for Fun für Frauen von XXS bis XXL

Für alle Frauen, die sich zu müde, zu schwer oder zu ungeübt fühlen, um an einem normalen Fitnesskurs teilzunehmen, hat die VHS Bad Oldesloe genau das richtige Kursangebot im Programm. Ab dem nächsten Donnerstag, 25.02., werden Frauen jeden Alters und jeden Gewichts mit viel Spaß, Musik und Bewegung an fünfzehn Terminen, jeweils von 16.15 bis 17.45 Uhr, fit gemacht und können, ganz nebenbei, ein wenig abnehmen.

Unter Anleitung der Bewegungs- und Körperpsychotherapeutin Bettina Bräutigam wird mit gelenkschonenden Übungen die Beweglichkeit gefördert, das Körperbewusstsein geschult und die Figur in Form gebracht, wobei die Möglichkeiten der Teilnehmerinnen bei allen Übungen berücksichtigt werden.

Mitzubringen ist Sport- oder bequeme Freizeitkleidung und Hallenschuhe.

Die Kurskosten betragen 63 Euro (35% Ermäßigung möglich).

Die VHS bittet um schriftliche Anmeldung, gern auch per Fax unter 04531 504-909 oder persönlich in der Geschäftsstelle der VHS, Königstr. 33.

Weitere Informationen dazu erteilt die VHS-Geschäftsstelle unter 04531 504-140.

Volkshochschule der Stadt Bad Oldesloe

Königstraße 33, 23843 Bad Oldesloe

Telefon 0 45 31 / 504-140

Telefax 0 45 31 / 504-909

Internet www.vhs-badoldesloe.de

E-Mail vhs@badoldesloe.de