

Pressestelle, Freitag, 15. Februar 2013

„Beweglicher und lebendiger durch Feldenkrais“ - VHS-Kurs

Sie möchten Ihre Lebensqualität durch mehr Beweglichkeit und mehr innerer Freiheit erhöhen – dann sind Sie bei dem Kurs der Volkshochschule Mühlheim „Beweglicher und lebendiger durch Feldenkrais“ genau richtig! In entspannter Atmosphäre bewegen Sie sich mit Leichtigkeit und erspüren dabei ein Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken, Denken und Fühlen. Gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen, die zu Einschränkungen, Verspannungen oder Schmerzen führen, können durch gezielte Übungen erkannt und verändert werden.

Der Feldenkraiskurs findet montags ab 25.02. bis 29.04.2013 in der Zeit von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr unter der Leitung der Dozentin Luise Kaltenbach im Kollegraum der Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90, statt. Die Kursgebühr beläuft sich bei 8 Veranstaltungen auf € 37,60 / € 33,60 ermäßigt.

Nähere Informationen zu dem Kursangebot erhalten Sie unter den Rufnummern 06108/601-602 und -606, auf der Homepage (www.muehlheim.de/vhs) oder direkt im Rathaus, Friedensstraße 20, 1. Stock, Zimmer 107. Anmeldungen sind nur **schriftlich** möglich. Sie können direkt bei der Vhs oder beim Zentralen Bürgerservice erfolgen. Ferner ist die Anmeldung per Einwurf in den Briefkasten des Rathauses, per Post, Fax (06108/601-84611) oder E-Mail (vhs@stadt-muehlheim.de) möglich.