

Pressestelle, Montag, 11. April 2016

---

## VHS Kurs Leicht in die Sommerzeit

„Schlank in den Sommer kommen“ - das soll kein Traum bleiben!

Der Sommer ist da, die Kleider sind luftig. Ärgerlich nur, wenn wir genau jetzt nicht so gerne viel Haut zeigen können wie wir möchten, weil da noch immer lästige Winter-Pölsterchen sind. Es ist noch nicht zu spät, denn die Volkshochschule Mühlheim und die Dozentin Sandra Eckhardt unterbreiten allen Interessierten ein neues Angebot zum Thema „Schlank in den Sommer“. Am 21. April um 19.00 Uhr findet im kleinen Sitzungssaal des Rathauses, Friedensstraße 20, ein erster kostenloser Infoabend statt.

Eine Anmeldung zum Kurs ist an diesem Abend, aber auch noch zum eigentlichen Kursbeginn am 28.4.2016 möglich. Die Kursgebühr beträgt 45,- Euro.

Nach dem kostenlosen Infoabend folgen noch 2 Abende, an denen die Kursteilnehmer von 2 Dozentinnen mit vielen Informationen versorgt werden, Fragen geklärt werden und ein intensiver Austausch zu allen Themen rund um die Figur, wie z.B. Ernährung, Stoffwechsel und wieviel Sport man tatsächlich nur braucht, stattfinden wird. Den Kursabschluss bildet ein leichtes sportliches Angebot bestehend aus 4 Nordic Walking Einheiten, hier können Anfänger und Einsteiger die Technik erlernen, Fortgeschrittene ihre Technik verfeinern. Bei weiteren Fragen können sich Interessierte auch gerne direkt an die Volkshochschule unter 06108 – 601 602 wenden.