

Bauch-Beine-Po-Training

Die VHS Lahn-Dill veranstaltet ab **13. April** (19.00 bis 20.00 Uhr) ein Bauch-Beine-Po-Training in der Aula der Dünsbergschule in Hohenahr-Erda. Die Problemzonengymnastik wirkt sich gezielt und effektiv auf den Aufbau der Tiefenmuskulatur aus. Durch den Muskelaufbau strafft sich der Körper, verbessert sich die Körperhaltung und die Rückenmuskulatur wird gestärkt. So können Dysbalancen beseitigt und Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Nebenbei wird durch das Training das gesamte Herz-Kreislaufsystem angeregt.

Mehr Infos und Anmeldungen unter www.vhs-lahn-dill.de oder Tel. 02771 407-7400.

Zwei Yoga-Kurse in Hohensolms

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg mit jahrtausendealter Tradition. In den beiden VHS-Kursen „Hatha-Yoga am Vormittag“ und „Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte“ am **28. April** im Dorfgemeinschaftshaus in Hohenahr-Hohensolms liegt der Fokus auf der Faszien-gesundheit. Sanfte, fließende Dehnungen aktivieren das feine, elastische Bindegewebe, das unseren Körper durchzieht. Die Kombination aus mobilisierenden Haltungen, gezielter Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur sowie bewusster Atemführung wirkt ausgleichend und stabilisierend. Der Vormittagskurs findet von 10.00 bis 11.30 Uhr statt, der Abendkurs von 17.30 bis 19.00 Uhr.

Mehr Infos und Anmeldungen unter www.vhs-lahn-dill.de oder Tel. 02771 407-7400.