

VHS vermittelt Spaß an Bewegung

BINGEN (red). „Wer für Körper und Gesundheit etwas tun möchte, das dazu noch Freude macht, findet im Programm der Volkshochschule Bingen das passende Angebot“, beschreibt René Nohr, Leiter der Einrichtung, das vielfältige Programm für ganzheitliche Gesundheit: Insgesamt 108 Kurse und Wochenendseminare bringen Teilnehmende in Schwung, bauen Stress ab, geben Energie und vermitteln, wie das Leben (wieder) schöner und leichter werden kann. Gerade nach den Weihnachtstagen ist dieser Programmbereich von besonderem Interesse.

Haidong Gumdo

„Das facettenreiche und flächendeckende Angebot ist für jeden erschwinglich und ohne weite Wege erreichbar“, so Nohr. Darüber hinaus werden bei starker Nachfrage auch kurzer Hand zusätzliche Seminare ins Programm aufgenommen. So ist beispielsweise noch ein Schnupperkurs zu Haidong Gumdo, einer koreanischen Schwerkampfkunst, für das erste Halbjahr 2010 zusätzlich ins Programm aufgenommen worden. Gymnastik und Nordic Walking, Naturheilkunde und Kräuterwanderungen, Ernährung und Kochen, Entspannung und Mentaltraining: Körper, Geist und Seele werden durch das richtige Maß an Bewegung und Erholung fit gemacht – beispielsweise durch die Entdeckung der Achtsamkeit in hektischen Zeiten mit Tai Chi Chuan, Yoga und Qi Gong. „Wir bieten aber auch vorbeugende Maßnahmen an, die helfen, auf natürlichem Wege die eigene Gesundheit zu erhalten“, erklärt Nohr.

Kassen zahlen mit

Im Rahmen der Präventionsförderung bezuschussen einige Krankenkassen Kurse aus dem Bereich Gesundheit. Interessierte können sich bei Fragen zu den Angeboten jederzeit an die Volkshochschule Bingen wenden. Informationen und Anmeldung unter: Telefon 06721/12327 oder 991103, Fax 06721/10308, im Internet: www.vhs-bingen.de, E-Mail: service@vhs-bingen.de.