

# VHS - Kurs für mehr Rückengesundheit

„Alles eine Frage der Haltung“ – gegen Stress und Rückenschmerzen – so lautet das Motto eines VHS-Angebots am Samstag, 25. Oktober.

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper und unsere Körperhaltung beeinflussen. Für einen gesunden Rücken bietet die VHS Bergkamen am Samstag, 25. Oktober, von 10.30 bis 12.00 Uhr einen informativen Kurs mit Heilpraktikerin Nicole Schmied an

„In dieser Veranstaltung werden wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden beschäftigen“, sagt Dozentin Nicole Schmied. „Wir werden Übungen machen, die in Sekunden unsere körperliche Haltung und unseren Gemütszustand verbessern und dabei auch noch Spaß machen.“

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3410 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.