



Ludgerus-Werk e.V. Lohne
Volkshochschule · Familienbildungsstätte

[Newsletter empfehlen](#)

Wenn diese Nachricht nicht korrekt angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#)

Jetzt buchen: Unser Fitness-Ferienprogramm 2020



[Ludgerus-Werk.de](https://www.ludgerus-werk.de) →

[News](#) →

[Freiwilligenbörse](#) →

[Presse](#) →

[Kontakt](#) →

Moin ,

Verbringen Sie die Ferien auch zu Hause? Dann haben wir da etwas für Sie: Ein schwungvolles und spaßiges Sport- und Fitnessprogramm für den Sommer. In allen Kursen achten wir selbstverständlich auf Abstand und Hygiene. Daher wollen wir bei gutem Wetter auch gerne draußen im Stadtpark trainieren. Und wenn es doch mal regnet, können wir immer noch auf die Gymnastikräume im Ludgerus-Werk ausweichen. Melden Sie sich schnell an! Der Run auf die Kurse hat begonnen.

Kommen Sie fit und gesund durch den Sommer!

Ihr Team des Ludgerus-Werks Lohne



Gesundheit, Bewegung, Entspannung

Pilates - Das sanfte Training

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln, sprechen tiefer gelegene Muskeln an, sollen für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Wir bieten sowohl Morgen- als auch Abendkurse an.



Foto: pixabay

➔ [mehr dazu](#)

Nordic-Walking für Anfänger

Nordic Walking ermöglicht ein ideales Ganzkörpertraining. Der gesamte Körper wird auf sanfte Art und Weise trainiert, da neben Beinmuskulatur auch Bauch-, Brust- und Armmuskulatur einbezogen wird. Walken mit Stöcken löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Die Stöcke bieten Entlastung und Sicherheit beim Gehen.



Foto: Pixabay

➔ mehr dazu

Rückenfit für Männer

Die Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisieren die gesamte Rumpfmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Lockerungs- und Entspannungsübungen bauen auch Stress bei Rückenschmerzen ab. Also, Männer! Runter vom Sofa...



Foto: Fotolia

➔ mehr dazu

ZUMBA Sommerkurs

Der Fitnessstrend aus den USA mit hohem Spaßfaktor: Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba und Merengue Cuba, Calypso Reggaeton und Hip Hop lassen die Hüften schwingen. Es macht viel Spaß und man realisiert gar nicht, dass man ein komplettes Workout absolviert.



Foto: Fotolia

➔ mehr dazu

Yoga-Einheiten online mitmachen

Unsere Yoga-Lehrerin Claudia Büssing macht per Video kleine Yoga-Einheiten für zu Hause vor. Also, Matte raus und mitmachen. Hier geht's zu den Videos...



Foto: Stefan Freiwald

➔ mehr dazu

Ausblick auf den Herbst

Yoga, Jin Shin Jyutsu, Progressive Muskelentspannung, Sport und Bewegung und vieles mehr: Nach den Sommerferien startet wieder - falls nichts dazwischenkommt - unser gewohntes Entspannungs- und Fitnessprogramm. Hier geht es zur Übersicht.



Foto: pixabay

➔ [mehr dazu](#)

➔ [weitere Kurse aus dem Bereich Gesundheit, Bewegung, Entspannung](#) ⬆



Hinweise zum Newsletter

Bitte klicken Sie in Ihrem E-Mail-Programm NICHT auf "Antworten". Wenn Sie auf diesen Newsletter antworten wollen, verwenden Sie einen der Kontaktlinks in diesem Newsletter.

Sie haben technische Fragen oder Probleme mit der Seite? [Informieren Sie uns!](#)

Um die Bilder und Infografiken unseres Newsletters direkt angezeigt zu bekommen, fügen Sie die Absender-Adresse zu Ihren Kontakten hinzu.

Dieser Newsletter wird im Multipart-Format verschickt. Wenn Sie ihn lieber in reiner Textform lesen wollen, müssen Sie dafür nur die Anzeige Ihres E-Mail-Programms auf "nur Text" umstellen.

Sie erhalten unseren Newsletter, weil Sie ihn auf unserer Internetseite abonniert haben.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie [hier](#).

Das Ludgerus-Werk respektiert Ihre Privatsphäre. Bitte lesen Sie unsere online [Datenschutzbestimmungen](#).

Ludgerus-Werk e.V. Lohne
Mühlenstraße 2
49393 Lohne (Oldenburg)

Inhaltlich Verantwortliche gemäß § 55 Abs. 2 RStV: Jens Fischer, Werner Becker (Anschrift wie oben)
Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vervielfältigung oder Weiterverbreitung ist erwünscht.



Redaktion: Freiwald Kommunikation - Büro für Journalismus, PR & Marketing

Web: freiwald-kommunikation.de

Facebook: facebook.com/Freiwald.Kommunikation