

Volkshochschule

Nordic Walking
für Einsteiger

BENSHEIM. Noch freie Plätze gibt es bei dem Kurs Nordic Walking der Volkshochschule Bensheim. „Gewalkt“ wird an neun Donnerstagen, jeweils von 18.30 bis 20 Uhr.

Diese mittlerweile bekannte Bewegungsform verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung einbeziehen. Dadurch wird ein schonendes, aber trotzdem wirkungsvolles Ganzkörpertraining ermöglicht.

Kalorien verbrennen

Auswirkungen von Nordic Walking auf den menschlichen Körper: Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit, Verbrennen von Kalorien und Gewichtsregulierung, Abbau von Stress, Verbesserung der Leistungsfähigkeit sowie Freude und Spaß.

Vor dem Kurs findet eine Theorie- stunde am kommenden Donnerstag (25.), von 18.30 bis 19.30 Uhr, in der Rodensteinschule Bensheim, Saal 23, statt. zg

i Nähere Informationen und Anmeldung bei der Stadtkultur Bensheim, Volkshochschule, Am Wambolterhof 2, Bensheim, Telefon: 06251/177812 oder per Mail vhs@bensheim.de



„Die Gallier“ spielen am 27. März im PiPaPo-Kellertheater

BENSHEIM. Zu ihrem ersten Konzert in diesem Jahr in Bensheim kommt die bekannte Coverband „Die Gallier“ am 27. März (Samstag) ins Kellertheater PiPaPo. Dort wird die Band um den Sänger Roger Kettner

wieder ein fulminantes Feuerwerk aus 40 Jahren Musikgeschichte abbrennen.

Das Programm reicht von Klassikern wie James Brown, Joe Cocker, Santana und den Beatles bis hin zu

aktuellen Hits. Dabei präsentiert sich die Band komplett runderneuert im Vergleich zum Vorjahr. Mit Frank Weidtman am Saxofon und Steffen Schank am Bass konnte man zwei versierte Musiker gewinnen,

die beide langjährige Bühnenerfahrung vorweisen können. Los geht es um 20 Uhr.

Karten gibt's in der Musikbox im Kaufhaus Ganz oder an der Abendkasse. zg/BILD: OH