

PRESSEMITTEILUNG

Moltkestraße 42 . 51643 Gummersbach . E 26

Telefon 02261 88-1213 E-Mail iris.trespe@obk.de

Fax 02261 88-972-1213 Internet: www.obk.de

08.04.2020: VHS Oberberg trotz(t) der Corona-Krise mit Online-Angeboten

Seite 1/2

Start mit Online-Yogakurs

Oberbergischer Kreis. Mit Online-Angeboten überbrückt die [Volkshochschule Oberberg](#) (VHS Oberberg) die unterrichtsfreie Zeit und ermöglicht interessierten Bürger*innen und Dozent*innen gebührenfrei an Online-Yogakursen, ab Dienstag, 14. April 2020, teilzunehmen.

„Wir möchten damit einen Beitrag dazu leisten, die Zeit des aktuellen Kontaktverbots etwas leichter zu meistern“, sagt die Leiterin der VHS Oberberg Renée Scheer.

Beim "Vinyasa Flow Yoga Level I" führt und lenkt der Atem fließende Bewegungsprozesse, die sich sanft und dennoch fordernd auch für das Herzkreislaufsystem auf den Körper auswirken. Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Yoga und führt zu einem Gefühl der Entspannung.

Der Kurs besteht aus 10 aufeinander aufbauenden Einheiten, die Interessierte nach Anmeldung bei der VHS Oberberg von zu Hause aus aufrufen können. Voraussetzung ist, dass sich die Teilnehmenden in der „VHS.Cloud“ registrieren, das ist die Online-Lernplattform der bundesweiten Volkshochschulen.

Weitere Online-Angebote aus anderen Bewegungsbereichen sind in Vorbereitung. Die aktuellen Angebote finden Sie auf www.vhs-oberberg.de.

Die Pressemitteilung verfügt über Links zu den Original-Fotos in hochauflösendem Format. Sämtliche Nutzungsrechte (vgl. §§ 31 ff. UrhG) an den zur Verfügung gestellten Bildmaterialien liegen gemäß § 43 UrhG bei dem Oberbergischen Kreis. Der Oberbergische Kreis räumt Ihnen für Ihre Berichterstattung an den Bildmaterialien ein einfaches Nutzungsrecht gemäß § 31 Abs. 2 UrhG ein. Als Bildquellennachweis ist die Bezeichnung „Foto: OBK“ zu verwenden. Die zusätzliche Nennung einer natürlichen Person als Urheber gemäß § 13 Satz 2 UrhG entfällt, da diese Regelung in Anwendung des § 43 UrhG zurücktritt. Diese Regelung gilt nicht bei anders gekennzeichneten Bildquellen.



Mit Entspannungsübungen durch die Corona-Krise. Die VHS Oberberg bietet unter anderem einen Yoga-Kurs online. (Foto: Pixabay) [Link auf Original-Bild](#)

Hinweis zum Presseverteiler: Wenn Sie in unseren Presseverteiler aufgenommen werden möchten, schicken Sie uns bitte Ihre Kontaktdaten an pressestelle@obk.de. Wenn Sie keine Pressemitteilungen mehr erhalten möchten, informieren Sie uns bitte per Nachricht an pressestelle@obk.de. Wir entfernen Sie dann umgehend aus dem Verteiler.