



Menglinghauser Sportverein e. V.

Gymnastik · Volleyball · Tischtennis



Wir sitzen uns fit!



Mit Stuhlgymnastik zu mehr Beweglichkeit im Alltag

Mit freundlicher Unterstützung des AWO Ortsvereins Menglinghausen bietet der Menglinghauser Sportverein für Seniorinnen und Senioren Sitzgymnastik in der AWO-Begegnungsstätte, Am Sturmwald 16, an.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit alters- oder krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen. Unter Anleitung einer Sportübungsleiterin werden Übungen erlernt, die die Beweglichkeit fördern und die Balance trainieren. Der Stuhl bietet dabei Halt und Sicherheit. Mit Spaß in der Gruppe sorgt die sportliche Aktivität auch für mehr körperliches Wohlbefinden.

- Kurstermin:** freitags vom **24.11.2023 bis 22.12.2023**
5 Unterrichtseinheiten à 45 min
- Uhrzeit:** 15:15 Uhr bis 16:00 Uhr
- Ort:** AWO-Begegnungsstätte Menglinghausen
Am Sturmwald 16, 44227 DO-Menglinghausen
- Kursgebühr:** 30,00 € je Teilnehmer,
bitte zum Kursbeginn mitbringen
- Anmeldung:** telefonisch bei Barbara Bergob
Tel. 0151 18510712
- Outfit:** bequeme Kleidung
- Sonstiges:** Bei Bedarf können Getränke in der
AWO-Begegnungsstätte gekauft werden.

Der Eingang zur AWO-Begegnungsstätte ist auch für Personen mit Geheinschränkungen und Rollatoren ebenerdig im rückwärtigen Teil des Gebäudes möglich.

... und jetzt aber nix wie hin ...

