



# Menglinghauser Sportverein e. V.

Gymnastik · Volleyball · Tischtennis

Neu in der AWO Persebeck: **Sitzgymnastik**

## **Wir sitzen uns fit!**

Der **Menglinghauser Sportverein** und der **AWO Ortsverein Persebeck** bieten einen Kurs **Sitzgymnastik** für Männer und Frauen mit Bewegungseinschränkungen an. Unter Anleitung einer Sportübungsleiterin werden Übungen erlernt, die die Beweglichkeit fördern und die Balance trainieren. Der Stuhl bietet dabei Halt und Sicherheit.

**Kurstermin:** **montags vom 11.03.2024 bis 27.05.2024**

10 Unterrichtseinheiten à 45 min

**Uhrzeit:** 15:15 Uhr bis 16:00 Uhr

**Ort:** **AWO-Begegnungsstätte Persebeck**

Grotenkamp 31, 44227 DO-Persebeck

**Kursgebühr:** 60,00 € je Teilnehmer,  
bitte zum Kursbeginn mitbringen

**Anmeldung:** telefonisch bei Barbara Bergob 0151 18510712  
oder direkt vor Ort

**Outfit:** bequeme Kleidung

*Ein Einstieg ist jederzeit möglich.*

*Der Eingang zur AWO-Begegnungsstätte ist auch für Personen mit Geheinschränkungen und Rollatoren ebenerdig möglich.*

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

