



# Menglinghauser Sportverein e. V.

Gymnastik · Volleyball · Tischtennis

Schaut rein und macht mit!



## Wir sitzen uns fit!

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

- Kurstermin:** freitags vom **11.10.2024 bis 20.12.2024**  
10 Unterrichtseinheiten à 45 min
- Uhrzeit:** 15:15 Uhr bis 16:00 Uhr
- Ort:** AWO-Begegnungsstätte Menglinghausen  
Am Sturmwald 16, 44227 DO-Menglinghausen
- Kursgebühr:** 60,00 € je Teilnehmer,  
bitte zum Kursbeginn mitbringen
- Anmeldung:** telefonisch bei Barbara Bergob 0151 18510712
- Outfit:** bequeme Kleidung

*Ein Einstieg ist jederzeit möglich.*

*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 ...*

