



Menglinghauser Sportverein e. V.

Gymnastik · Volleyball · Tischtennis



Neuer Kurs ab Januar!

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 03.01.2025 bis 07.03.2025**
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:** Tel.: 01511 8510712 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 im rückwärtigen Teil des Gebäudes möglich.