



Menglinghauser Sportverein e. V.

Gymnastik · Volleyball · Tischtennis



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 02.01.2026 bis 06.03.2026*

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 Geheimschränkungen und Rollatoren ebenerdig im rückwärtigen Teil des Gebäudes möglich.

Menglinghauser S. V. e. V.
Hans-Grüning-Weg 37
44227 Dortmund
www.menglinghauser-sv.de
info@menglinghauser-sv.de

Vereinsregister Amtsgericht Dortmund, Register-Nr. VR 2564
Vorsitzende: Barbara Bergob, Tel. 0151 18510712
Geschäftsführer: Dirk Dobbert, Tel. 0231 7006624
Schatzmeister: Guido Redeker, Tel. 0231 555790-12