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 **23.10.2026 bis 18.12.2026***
	9 Unterrichtseinheiten à 45 min
Uhrzeit:	*15:15 Uhr bis 16:00 Uhr*
Ort:	*AWO-Begegnungsstätte Menglinghausen*
	Am Sturmwald 16, 44227 DO-Menglinghausen
Kursgebühr:	*54,00 € 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.

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. 0172 2910308

Bankverbindung: Dortmunder Volksbank IBAN DE85 4416 0014 6436 0857 00 BIC: GENODEM1DOR