



# Stadt Dortmund

## MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund  
Frank Bußmann (verantwortlich)  
Südwall 21–23, 44122 Dortmund  
Telefon: +49 (0)231/50-2 21 34  
Telefax: +49 (0)231/50-2 21 67  
E-Mail: [pressestelle@stadtdo.de](mailto:pressestelle@stadtdo.de)  
Web: [dortmund.de/presse](http://dortmund.de/presse)  
[dortmund-ueberrascht-dich.de](http://dortmund-ueberrascht-dich.de)

642.

11.04.2022

### **Gymnastik im Sitzen und Stehen im Begegnungszentrum Eving**

Nachdem eine neue Kursleitung gefunden wurde, findet im Begegnungszentrum Eving, Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund, endlich wieder Gymnastik für Menschen ab 65 Jahren statt. Alters- und körpergerechte Übungen im Sitzen sowie im Stehen fördern die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Kraft und dienen gleichzeitig als Sturzprophylaxe. Ob eingerostet, unbeweglich oder fit, alle sind herzlich willkommen. Am 5. Mai startet der zunächst 5-wöchige Kurs bis zum 9. Juni immer donnerstags von 10 bis 11 Uhr. Ein 10-wöchiger Folgekurs findet statt vom 30. Juni bis zum 1. September. Die Kosten belaufen sich auf 15 Euro für 5 Termine und 30 Euro für 10 Termine. Anmeldung telefonisch bei Frau Steinbeck 0231/ 858994.

Freie Plätze sind außerdem noch vorhanden in folgenden Kursen vom 28. April bis 30. Juni

Sanftes Rückenfit, donnerstags 16.00 bis 17.15 Uhr

Pilates, donnerstags 17.30 bis 18.45 Uhr

„Entspannt zur Mitte“ – Entspannungsverfahren, donnerstags 19.00 bis 20.15 Uhr

Kontakt: Simone Billen