



Stadt Dortmund

MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund
Michael Meinders (verantwortlich)
Südwall 21–23, 44122 Dortmund
Telefon: +49 (0)231/ 50-2 21 34
E-Mail: pressestelle@stadtdo.de
Web: dortmund.de/presse

5.7.2023

1199. Neuer Kurs im Begegnungszentrum Eving: Fitness 50+

Im Begegnungszentrum Eving, Deutsche Straße 27, findet vom 24. Juli bis zum 2. Oktober in der Zeit von 11.15 Uhr bis 12.15 Uhr der Kurs Fitness 50 + statt. Der Kurs umfasst zehn Kurstreffen und kostet 30 Euro, diese können am ersten Kurstag entrichtet werden.

Sie möchten in Ihrer zweiten Lebenshälfte beweglich bleiben, lieben Abwechslung und möchten Ihr Sportprogramm mitbestimmen? Dann ist der neue Kurs "Fitness 50+" im Begegnungszentrum Eving der richtige für Sie! Die erfahrene Übungsleiterin Heike Conrad trainiert mit Ihnen die "drei K" - Kondition, Koordination und Kraft -, um Sie fit zu halten. Ob Sie allerdings im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen, mit Geräten oder zur Musik üben, das entscheiden Sie mit. Die Inhalte der Kurstreffen, die sich an Ihren Bedürfnissen, Wünschen und Vorlieben orientieren, werden miteinander abgestimmt und angepasst. Zu den Kurstreffen sollten nach Möglichkeit Turnschuhe getragen sowie ein Getränk und eine Gymnastikmatte mitgebracht werden.

Für weitere Informationen oder die Anmeldung zum Kurs steht Ihnen Petra Emig unter Telefon (0231) 85 89 94 oder per E-Mail unter bz_ewing@stadtdo.de zur Verfügung.

Kontakt: Simone Billen