



Stadt Dortmund

MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund
Michael Meinders (verantwortlich)
Friedensplatz 3, 44137 Dortmund
Telefon: +49 (0)231/ 50-2 21 34
E-Mail: pressestelle@stadtdo.de
Web: dortmund.de/presse

29.8.2023

1497. VHS Dortmund bietet Kurs zur Handmobilisation

Gelenkschonende Bewegungen, Greif- und Kraftübungen fördern und erhalten die Feinmotorik und Funktionsfähigkeit der Finger und Hände. Die Muskulatur wird gestärkt, das Bindegewebe kann wieder geschmeidiger, lockerer werden, und dadurch erhöht sich das Bewegungsausmaß der Finger und Hände. Entsprechende Übungen lernen Interessierten bei einem Kurs der VHS Dortmund an drei Terminen montags, ab dem 11. September, 11 bis 12.30 Uhr, in der HansasträÙe 2-4 (Veranstaltungsnummer: 23-82110D). Die Teilnahme kostet 28,20 Euro. Geübt wird mit und ohne Material. Anmeldungen und weitere Informationen unter: www.vhs-dortmund.de.

Pressekontakt: Tanja Becker