



# 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](mailto:pressestelle@stadtdo.de)  
Web: [dortmund.de/presse](http://dortmund.de/presse)

**24.7.2023**

### **1275. Fit im Sitzen - Restplätze verfügbar für Gymnastik-Kurse im Begegnungszentrum Mengede**

Ab August bietet das Städtische Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, wieder die Möglichkeit, den gesamten Körper mithilfe von Übungen im Sitzen zu trainieren. Der Kurs „Gymnastik im Sitzen“ unter der Leitung von Akile Wesselmann zeigt effektive Übungen, die im Sitzen durchgeführt werden und dabei helfen, den Körper fit zu halten.

Für die Kurse ab Freitag, den 18. August 2023 von 10.00 bis 11.00 Uhr sowie 11.15 bis 12.15 Uhr (je zwölf Termine) sind noch Anmeldungen möglich. Der Kostenbeitrag in Höhe von 20 Euro kann am ersten Kurstag entrichtet werden.

Anmeldung oder weitere Informationen bei Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-280 20 oder [bz\\_mengede@stadtdo.de](mailto:bz_mengede@stadtdo.de).

Pressekontakt: Tanita Groß