STADT BOCHUM

Presseinformation

Referat für politische Gremien, Bürgerbeteiligung und Kommunikation
Rathaus
44777 Bochum

Tel 0234/910-1010
pressestelle@bochum.de
www.bochum.de/presseservice

8. September 2026

FBS hat beim Sportkurs „Fit mit Gymnastik 55- plus“ noch freie Plätze

Die städtische Familienbildungsstätte (FBS) hat noch freie Plätze im Sportkurs “Fit mit Gymnastik 55- plus”. Der Kurs findet an acht Terminen immer dienstags, ab 22. September, um 8.45 Uhr in der Zechenstraße 10 statt. Die Kursgebühr beträgt 16 Euro. Interessierte können sich bis zum 16. September telefonisch unter 0234 910 – 5120 oder – 5110 oder online unter https://familienbildungsstaette.bochum.de anmelden.

In diesem Kurs führen die Teilnehmenden Übungen für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, Atmung, Gelenke und Muskeln durch. Die Übung können die Interessierten wahlweise im Stehen oder im Sitzen mit einem Stuhl durchführen. Der Kurs bietet eine gute Möglichkeit, bis ins hohe Alter beweglich zu sein und sich in guter Verfassung zu halten.