

Ein gemeinsames Projekt von:
MTV Langenberg 1882 e.V.
Klippe 2, Ev. Kirchengemeinde Langenberg
Kreissportbund Mettmann e.V.



KLIPPE 2

Bewegt ÄLTER werden in LANGENBERG!



Neues Kursangebot:
Mobil bleiben und mobil
werden durch Bewegung!
1. Februar – 29. März 2021
Klippe 2, 42555 Velbert

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kreissportbund
Mettmann e.V.



Komm, mach mit!

**Ob mit Rollator, im Rollstuhl oder dem Stock in der Hand:
Bewegung hält fit und kennt keine (Alters-) Grenzen.**

Sie fördert die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden. Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, alters- und / oder krankheitsbedingten Ausfallerscheinungen vorzubeugen oder sie zu lindern.

Mit Spaß und Geselligkeit verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und das Vertrauen in den eigenen Körper.

Wann: 8 x montags, beginnend ab dem 01.02.2021, von 10.30–11.30 Uhr
(Vorbehaltlich erforderlicher Änderungen aufgrund der Coronapandemie)

Übungsleiterin: Sabine Boll (MTV Langenberg 1882 e.V.) mit langjähriger Erfahrung im Seniorensport

Wo: Begegnungs- und Servicezentrum Klippe 2, Klippe 2, 42555 Velbert-Langenberg

Kursgebühr: 10,00 Euro

Anmeldung und weitere Informationen über:

Begegnungs- und Servicezentrum Klippe 2

Klippe 2, 42555 Velbert-Langenberg
Frau Astrid Kothe-Matysik

☎ 02052-2734

✉ klippe2@ekgla.de

Kreissportbund Mettmann e.V.

Mittelstraße 9, 40822 Mettmann
Herr Simon Tsotsalas

☎ 02104-976100

✉ anmeldung@ksbmettmann.de



Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/kreissportbundmettmann>

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



KLIPPE 2



Kreissportbund
Mettmann e.V.