



**Gelenke** wollen bewegt werden,  
**Muskeln** gestärkt sein.

**Ausdauer** braucht Forderung,  
**Geist und Körper** ernähren sich  
vom Training und menschlichen  
Kontakten.

**Kondition** für ein bewegtes,  
gesundes Leben braucht von  
allem etwas...

*Wir bleiben dabei:*

**Mobilität braucht eine  
Chance!**

Herzlich Willkommen  
bei uns im Sportverein.

**Übungszeit:** Gymnastik  
Frauen ab 60 Jahre ; jünger?  
Kein Problem....

Mi 18:30 bis 20:00 Uhr

**Ort:** HBH in Langenberg,  
Hauptstraße 64

Nähere Informationen:  
Sabine Boll Tel.(02052/7547)

