

Bewegung hält fit und gesund.

Mobilität ermöglicht die Teilhabe am sozialen Umfeld. Mobilität und ein gesundes Bewegungsverhalten im Alltag zu fördern und zu erhalten liegt uns am Herzen.

Übungszeiten: **Gymnastik Frauen ab 60 Jahre , jünger? Kein Problem....**

Mi 16:00 bis 17:00 Uhr

Mi 17:00 bis 18:30 Uhr

Mi 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: HBH in Langenberg, Hauptstraße 64

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

Senioren sport und Schwimmen Gemischte Gruppe.

Di 17:00 bis 18:00 Uhr

Senioren sport

Di 18:00 bis 19:30 Uhr

Schwimmen

Ort: Turn und Schwimmhalle der Grundschule Nierenhof

Info: Antje Oberste-Lehn
Tel.02052/5200



Kontaktieren Sie uns

Postanschrift

M.T.V. Langenberg 1882 e.V.

Postfach 11 02 53

42530 Velbert

Geschäftsstelle / Vereinsheim

Donnerstraße 13, Hofeingang

42555 Velbert

Tel.: 0162 / 1019090 Hendrik Haase

info@mtv-langenberg.de

<http://www.mtv-langenberg.de/>

