

SPORT IM PARK OVERATH

Auftaktveranstaltung am 17.07.

- Natur und Bewegung -

Ohne
Anmeldung und
kostenlos
Offen für Alle

Angebot des Seniorenbüros der Stadt Overath

Für alle, die eine Stunde am Tag die Natur
genießen und gleichzeitig ihre Fitness und
Beweglichkeit steigern wollen

im Juli und August

**Auftakt am
Donnerstag, den 17.07.25**

mittwochs am:
30.07., 06.08., 13.08., 20.08.

samstags am:
26.07., 02.08., 09.08.

Uhrzeit: jeweils von 9:30-10:30 Uhr
Treffpunkt: vor dem Vereinshaus des SSV Overath

gefördert durch den Landessportbund NRW und die AOK - die Gesundheitskasse

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORT IM PARK OVERATH

Auftaktveranstaltung am 17.07.

- Natur und Bewegung -

Dauer ca. eine Stunde (auch ohne Vorerfahrung)

Bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung wird empfohlen

Bitte eine Matte und etwas zu trinken mitbringen

Wertsachen bitte in den Hosentaschen unterbringen

Nach einer moderaten Einstiegsphase zur Anregung
unseres Herz-Kreislauf-Systems folgt eine Reihe
gesundheitsfördernder Übungen, u.a. mit dem
Schwerpunkt Rückentraining

Termine auf der Vorderseite - Uhrzeit jeweils von 9:30-10:30 Uhr
Treffpunkt: vor dem Vereinshaus
des SSV Overath

Ohne
Anmeldung und
kostenlos
Offen für Alle

Information

Stadt Overath: Stadtverwaltung Overath | Amt für
Öffentliche Sicherheit und Soziales | Abteilung Soziales
Burgholzweg 6, 51491 Overath
Kontakt: 02206 602 777, seniorenbuero@overath.de
[0172 9233133](tel:01729233133) (Julia Becker, Übungsleiterin)

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

