

Bewegt ÄLTER werden



SPORT IM PARK

Ein frischer Start ins Wochenende

- Natur und Bewegung -

Ohne
Anmeldung und
Gebühren
Offen für Alle

**Programm des SSV Overath
und dem Seniorenbüro der
Stadt Overath**

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

Auftakt am 02.07.2022

an sechs Samstagen jeweils von 10-11:15 Uhr

Gefördert durch den Landessportbund NRW und die AOK- die Gesundheitskasse

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



AOK 
Die Gesundheitskasse.

 **kreis
sport
bund**
Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.




overath
Stadt an Agger und Sulz

Bewegt ÄLTER werden

SPORT IM PARK

Ein frischer Start ins Wochenende

- Natur und Bewegung -

Auftakt am 02.07.2022

**Dauer ca. eine Stunde.
Auch ohne Vorerfahrung**

**Ohne
Anmeldung und
Gebühren
Offen für Alle**

**Treffpunkt: vor dem Vereinshaus des SSV Overath
(am Parkplatz des Schulzentrums)**

**Bequeme Freizeit- oder
Sportbekleidung wird empfohlen**
Bitte eine Matte und etwas zu trinken mitbringen

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



Information

Seniorenbüro Overath, Janina Rottländer

Telefon: 02206 602275, E-Mail: seniorenbuero@overath.de

Kreissportbund, Yvonne Holtmann („Bewegt GESUND bleiben in NRW!“

und „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“)

Telefon: 02202 200314, E-Mail: holtmann@kreissportbund-rhein-berg.de

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



AOK 
Die Gesundheitskasse.

 **kreis
sport
bund**
Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.




overath
Stadt an Agger und Sulz