



Bewegt ÄLTER werden

# SPORT IM PARK

**Ein frischer Start ins Wochenende**

- Natur und Bewegung -

**Programm des SSV Overath  
und des Seniorenbüros  
der Stadt Overath**

**Ohne  
Anmeldung und  
Gebühren  
Offen für Alle**

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

**Auftakt am 24.06.2023**

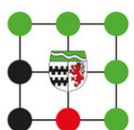
an sechs Samstagen jeweils von 10-11:15 Uhr

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 Sülz

Bewegt ÄLTER werden

# SPORT IM PARK

**Ein frischer Start ins Wochenende**

- Natur und Bewegung -

**Auftakt am 24.06.2023**

**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  
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**



## Information

Kreissportbund, Yvonne Holtmann („Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
und „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“)  
Telefon: 02202 200314, E-Mail: holtmann@kreissportbund-rhein-berg.de