



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

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



AOK 
Die Gesundheitskasse.

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




overath
Stadt an Agger und Sülz