

# SPORT IM PARK OVERATH

Auftaktveranstaltung am 05.07.

- 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

an sieben Freitagen (05.07.-16.08.) im Juli und August

**freitags 17-18 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 05.07.

- 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

---

**freitags 17-18 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: 02206/602-275, seniorenbuero@overath.de  
oder unter 02206 91 10 73

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

