



Bewegt ÄLTER werden

SPORT IM PARK

Ein frischer Start ins Wochenende

- Natur und Bewegung -

Programm der Stadt Rösrath, dem
Seniorenbeirat und dem
TV Forsbach

Ohne
Anmeldung und
Gebühren
Offen für Alle

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

von Mai bis September
jeden Mittwoch und Donnerstag von 11-12 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.



 **RÖSRATH** stadt

Bewegt ÄLTER werden

SPORT IM PARK

Ein frischer Start ins Wochenende

- Natur und Bewegung -

von Mai bis September

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

**Ohne
Anmeldung und
Gebühren
Offen für Alle**

Treffpunkt mittwochs um 11 Uhr: Forsbach am Höhenweg (gegenüber der Evangelischen Kirche auf der Wiese vor dem Spielplatz)

Treffpunkt donnerstags um 11 Uhr: Bouleplatz hinter dem Rathaus (Hauptstr. 229)

Bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung wird empfohlen

Bitte etwas zu trinken mitbringen und Wertsachen 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

Stadt Rösrath: Janina Friedrich (Stabstelle I/1 Kultur, Ehrenamt, Inklusion, Senioren)

Telefon: 02205 / 802-226 , E-Mail: janina.friedrich@roesrath.de, Internet: www-roesrath.de