

SPORT IM PARK RÖSRATH

Auftaktveranstaltung am 02.05.

- Natur und Bewegung -

Ohne
Anmeldung und
kostenlos
Offen für Alle

Programm der Stadt Rösrath, dem
Seniorenbeirat und dem TV Forsbach

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

von Mai bis September

dienstags 17-18 Uhr: Schloss Eulenbroich
(Zum Eulenbroicher Auel 19, 51503 Rösrath)

mittwochs 11-12 Uhr - Walking: Wanderparkplatz
(Wanderparkplatz Brück-Forsbacher-Weg Drachenlord)

donnerstags 11-12 Uhr: Bouleplatz Hoffnungsthal
(Hauptstraße 229, Bouleplatz hinter dem Rathaus)

gefördert durch den Landessportbund NRW und die AOK - die Gesundheitskasse

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORT IM PARK RÖSRATH

Auftaktveranstaltung am 02.05.

- 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

mittwochs 11-12 Uhr - Walking: Wanderparkplatz:
wer hat, kann gerne Stöcke mitbringen

Ohne
Anmeldung und
kostenlos
Offen für Alle

Information:

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

Tel.: 02205 802226

E-Mail: janina.friedrich@roesrath.de