

# 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](mailto:janina.friedrich@roesrath.de)