



Länger besser leben.



KERL GESUND SPORTTAG FÜR MÄNNER

05.09.2021 | 11.00 – 15.30 Uhr

Hössensportzentrum, Jahnallee 1, 26655 Westerstede



VORTRAG VON
**HEINER
LÜERS**
LEICHTATHLETIK-
WELTMEISTER

www.bkk24.de/kerlgesund

MITMACHEN!

Ausprobieren! Spaß haben!



Outdoor FitCamp



Kettlebell-Training



Yoga



Here we go!



Mehr Infos gibts hier



Eisstockschießen



Walking Football



Fitness-Trampolin



Boule

VERANSTALTUNGSABLAUF

11.00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung
11.15 Uhr	Vortrag „Vom Kreis- zum Weltmeister“
12.00 Uhr	Mittagspause mit gesundem Snack
13.00 – 14.00 Uhr	Workshop-Phase 1
14.15 – 15.15 Uhr	Workshop-Phase 2
ab 15.30 Uhr	Abschluss mit Grillen

KOSTEN

10 Euro pro Person (inkl. gesundem Snack, Getränken, Grillen)



Lizenzverlängerung: Die Teilnahme am Männersporttag wird mit 4 LE zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz angerechnet.
Anmeldeschluss: 20. August 2021

Jetzt anmelden unter:

www.ksb-ammerland.de