



Länger besser leben.



KERLGE SUND SPORTTAG FÜR MÄNNER

08.10.2022 | 13.00 – 16.00 Uhr

**Am Kreuzacker 6, 27711 Osterholz-Scharmbeck
(Vereinsheim ATSV Scharmbeckstotel)**



VORTRAG VON

**MARKUS
GROTE**

**DIPL.-SPORT-
WISSENSCHAFTLER**

www.bkk24.de/kerlgesund

MITMACHEN!

Ausprobieren! Spaß haben!



Bogenschießen



Prellball



Cross-Intervalltraining



Powerfaszien
mit dem FLEXI-BAR



Mehr Infos gibts hier



Rückentraining

VERANSTALTUNGSABLAUF

- 13.00 Uhr Begrüßung
- 13.10 Uhr Vortrag „Kraftvoll ins Gleichgewicht“
- 14.00 Uhr Workshopphase
- ab 15.30 Uhr Geselliger Ausklang bei Kaffee und Kuchen

KOSTEN

10 Euro pro Person (inkl. Getränke und Kaffee/Kuchen)



Lizenzverlängerung: Die Teilnahme am Männersporttag wird mit 3 LE zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz angerechnet.
Anmeldeschluss: 30. September 2022

Jetzt anmelden:

