

# KERL GESUND SPORTTAG FÜR MÄNNER

**30.10.2021 | 10.00 – 15.00 Uhr**  
Sportpark Rhede, Kold'n Hauk, 26899 Rhede (Ems)



VORTRAG VON  
**MARKUS  
GROTE**  
DIPL.-SPORT-  
WISSENSCHAFTLER

**MITMACHEN!  
Ausprobieren!  
Spaß haben!**



Spikeball



Vitaler Rücken



Klettern



Bogenschießen



Hindernis-Biathlon



Fit im Sitzen



Mehr Infos gibts hier



Functional Fitness



Kleinkaliber-Schießen



Darts



Boule

## VERANSTALTUNGSABLAUF

- 10.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung  
10.15 Uhr Vortrag „Der bewegte Mann“  
11.15 – 12.45 Uhr Workshop-Phase 1  
Kurze Mittagspause mit gesundem Snack  
13.30 – 15.00 Uhr Workshop-Phase 2  
Anschließend geselliger Ausklang beim gemeinsamen Grillen

## KOSTEN

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

**i** **Lizenzverlängerung:** Die Teilnahme am Männersporttag wird mit 4 LE zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz angerechnet.  
**Anmeldeschluss: 18. Oktober 2021**

Jetzt anmelden im  **Bildungsportal** informieren - Suchen - Buchen unter [www.ksb-emsland.de](http://www.ksb-emsland.de)