

KERL GESUND SPORTTAG FÜR MÄNNER

24.09.2022 | 10.00 – 15.15 Uhr
Am Sportplatz, 26901 Rastdorf

VORTRAG
VON

**CHRISTIAN
WILLENBORG**
(ORTHOPÄDIE-
TECHNIKER)

&

NINA HEYER
(SPORTWISSEN-
SCHAFTLERIN
UND PHYSIO-
THERAPEUTIN)



MITMACHEN!

Ausprobieren! Spaß haben!



Badminton



Tischtennis



Walking Football



Rugby



Mehr Infos gibts hier



Street Racket



Luftgewehrschießen



Ganzkörpertraining



Rückenschule

VERANSTALTUNGSABLAUF

- 10.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung
- 10.15 Uhr Vortrag
- 11.00 – 12.00 Uhr Workshop-Phase 1
- 12.15 – 13.15 Uhr Workshop-Phase 2
- Kurze Mittagspause mit gesundem Snack
- 14.15 – 15.15 Uhr Workshop-Phase 3
- Anschließend geselliger Ausklang beim gemeinsamen Grillen

KOSTEN

10 Euro pro Person (inkl. Snack, Getränke, Grillen)



Lizenzverlängerung: Die Teilnahme am Männersporttag wird mit 4 LE zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz angerechnet.
Anmeldeschluss: 15. September 2022

Jetzt anmelden im  **Bildungsportal** informieren - Suchen - Bücher unter www.ksb-emsland.de