

KERL GESUND SPORTTAG FÜR MÄNNER

09.10.2021 | 10.00 – 15.00 Uhr
Turnverein Loxstedt, Sporthalle Hackenburgstraße

VORTRAG VON
**DR. JENS
GERHARDT**

ARZT FÜR
INNERE MEDIZIN

MITMACHEN!

Ausprobieren! Spaß haben!



Ballooning (Stretch)



Yoga



TriloChi



„3000 Schritte“



Mehr Infos gibts hier



Fitness 50+



Balance & Faszien



Rugby



Bauch, Beine, Po

VERANSTALTUNGSABLAUF

10.00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung
10.15 Uhr	Vortrag „Wer rastet, der rostet – und unsere Gefäße?“
11.15 Uhr	Pause (inkl. kleinem Snack)
11.30 – 13.00 Uhr	Workshop-Phase 1
13.15 – 14.45 Uhr	Workshop-Phase 2
ab 15.00 Uhr	Abschluss mit 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: 03. Oktober 2021

Jetzt anmelden unter: www.eveno.com/kerlgesund