

# „Kerlgesund“ – ein Sporttag für Männer

**LANDKREIS** (mh). Der Kreisportbund (KSB) und die BKK24 laden am Sonnabend, dem 15. Juni, zu einem Erlebnissporttag nur für Männer ein. Los geht es am Veranstaltungstag in der BKK24-Lounge in Obernkirchen um 10 Uhr mit zwei Vorträgen. Diplom-Sportwissenschaftler Markus Grote erklärt die „Auswirkung von Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System“, Diät-Assistentin Jana Vogel erklärt Wissenswertes zum Thema „Ernährung - aber richtig!“. Nach

einem Mittagessen startet das vielfältige Workshop-Angebot. Zur Wahl stehen Rudern, Bogenschießen, Wandern, Nordic-Walking, Yoga oder Golf. Abends findet ein Abschlussgrillen und ein Skateabend im Forsthaus Halt auf dem Bückeberge statt. Derzeit sind nur noch wenige Plätze für den Erlebnissporttag frei. Nina Bekemeier vom KSB steht für Anfragen und Anmeldungen unter 05721/9930962 und per E-Mail an [fsj@ksb-schaumburg.de](mailto:fsj@ksb-schaumburg.de) zur Verfügung.