

MACH MIT BLEIB FIT!

BEWEGUNGS**AKTION**STAG
DES KREISSPORTBUNDES
OBERBERG
ZUM START DER **ROADSHOW**
IN GUMMERSBACH

WANN

SONNTAG, 6. MAI 2018
ZUM FRÜHLINGSFEST IN GUMMERSBACH

WO

STEINMÜLLER-GELÄNDE
GUMMERSBACH
ZWISCHEN DER HALLE 32 UND DEM FORUM

Die Teilnahme ist offen für alle und kostenfrei.
Zum Workshop „Gesund bewegen mit Musik“
bitte beim **KSB Oberberg** anmelden unter
02261 - 911930 oder **info@ksb-oberberg.eu**,
da hier nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen

MITMACHAKTIONEN



11.10 + 12.10 UHR
JEWEILS 40 MIN
MIT CROSSBOCCIA-
GESUND WANDERN mit
Norbert Koch, Bildungsreferent DJK
Landesverband NRW



11.30 – 13.00 UHR
EINSTIEG JEDERZEIT
OUTDOOR-RÜCKENTRAINING-
PARCOURS
mit Thomas Rixgens-Lüdenbach



13.15 – 15.15 UHR
EINSTIEG JEDERZEIT
SPORTABZEICHEN GANZ EASY -
TESTE DICH MIT ZWEI ÜBUNGEN
mit Justina Mohrholz, VfL Gummersbach



13.30 – 16.30 UHR
VORANMELDUNG
ERFORDERLICH !
GESUND BEWEGEN MIT MU-
SIK – EIN BEWEGUNGS-UKU-
LELE-WORKSHOP
mit Norbert Koch,
Bildungsreferent DJK Landesverband



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatssportrat
des Landes Nordrhein-Westfalen

