

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich bis zum **25. August** verbindlich zu folgender Veranstaltung an. Bitte vollständig ausfüllen:

Männersporttag in Sudweyhe	
30. August 2025	Geb.-Datum:
Vor- und Nachname:	
Adresse:	
ggf. Sportverein:	
Telefon:	E-Mail:
Bankdaten (Bank, IBAN & Kontoinhaber):	
Anmerkung:	
Die TN-Gebühr für die Veranstaltung beträgt 15,00€ pro Person. Die Teilnahmegebühr wird vor der Veranstaltung vom oben genannten Konto abgebucht (alternativ Überweisung).	
Hiermit bestätige ich, dass während der Veranstaltung Fotos von mir für die Berichterstattung gemacht werden dürfen.	
Ort, Datum	Unterschrift

Datenschutzhinweis: Die Anmeldedaten werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes elektronisch gespeichert.

MÄNNERSPORTTAG



Samstag, 30. August

Treffpunkt: SGL- TuS Sudweyhe
Raiffeisenstraße 8, 28844 Weyhe

- Anmeldung:** Online unter www.ksb-diepholz.de (QR-Code) oder Zusendung des Anmeldebogens (postalisch / E-Mail)
Anmeldefrist: 25. August
- TN-Gebühr:** 15,00€, inkl. Mittagssnack, Bratwurst, Getränke
- Bestätigung:** Es werden Anmeldebestätigungen mit allen nötigen Informationen via E-Mail verschickt. Lastschrift-Einzug erfolgt vor der Veranstaltung.
- Kurse:** Kurszuteilung nach Eingang der Anmeldung. Diese wird im Vorfeld verschickt und hängt vor Ort aus. Details zu den Angeboten (inkl. Schwierigkeitsstufen) siehe Homepage/ QR-Code. Bei schlechtem Wetter informieren wir über Alternativen.
- Material:** Bitte bringt Sportkleidung, Jacke zum Drüberziehen, Hallenschuhe, Wasser und eine Sportmatte, falls vorhanden, mit (ggf. Kleidung für Draußen / Schwimmsachen).
- Anerkennung:** 5 LE Anerkennung für Verlängerung ÜL- C-Breitensport- Lizenz
- Orte/Transport:** Kursorte sind: Bewegungsräume, Fitnessstudio, Outdoor-Anlage & Seminarraum SGL TuS Sudweyhe, Sportplatz, Turnhalle & Tennisanlage TuS Sudweyhe (Altenauer Straße), Freibad Weyhe & Schützenhaus Kirchweyhe
Es wird einen Shuttle zwischen den Kursorten für TN ohne Auto geben.
- Kontakt:**
KSB Diepholz e.V. | Vera Tebelmann
Herrlichkeit 200 | 27257 Affinghausen
Tel.: 04247-971303 | E-Mail: info@ksb-diepholz.de
Homepage: www.ksb-diepholz.de



KERLGESUND

Der sportliche Erlebnistag für Männer ab 16 Jahren



Samstag,
30. August 2025
in Sudweyhe |
09:00 - 15:00 Uhr

gefördert durch
Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

Ausprobieren- Kennenlernen- Mitmachen

Liebe Männer,
der KreisSportBund Diepholz lädt gemeinsam mit den ansässigen Sportvereinen aus dem Raum Weyhe, dem LandesSportBund Niedersachsen und der Lottosportstiftung alle **Neueinsteiger, Aktive und Interessierte** zum **Männersporttag** „Kerlgesund“ am **30. August** ein.

Vorgestellt werden **Sport- und Bewegungsangebote** von entspannend bis dynamisch, Wasser- bis Natursport, für alle **Männer ab 16 Jahren**. In vier Praxis-Phasen kann je ein Wunschkurs gewählt werden. Das abwechslungsreiche Programm spricht unterschiedliche Interessen an. **Wir freuen uns auf Euch!**

Ablauf:

Ab 09 Uhr	Anmeldung, Begrüßung
09:30-10:30 Uhr	Praxisblock 1
10:30-10:50 Uhr	Pause
10:50-11:50 Uhr	Praxisblock 2
11:50-12:20 Uhr	Pause (mit Mittagssnack)
12:20-13:20 Uhr	Praxisblock 3
13:20-13:40 Uhr	Pause
13:40-14:40 Uhr	Praxisblock 4
Ab 14:40 Uhr	Verabschiedung mit „Bier & Bratwurst“

Wir bedanken uns herzlich bei den mitwirkenden Sportvereinen, deren Übungsleitenden und Referierenden sowie unseren Sponsoren:



Programm & Kursangebote

Praxisblock 1			
TuS Sudweyhe	Indoor-Cycling	Hartmut Juchems	
//	Rückenfitness	Elke Behrens	
//	Yoga	Silke Wenzel	
//	Cross-Fit	Ina Warners	D
TSV Barrien	Hockergymnastik	Serena Feierabend	
KSB	Dart	Bastian Strauß	
Praxisblock 2			
TuS Sudweyhe	Indoor-Cycling	Hartmut Juchems	
//	Drums Alive	Ina Warners	
//	Nordic-Walking	Elke Behrens	D
// SV Kirchweyhe	Tischtennis	Michael Schöckel & Christian Timmermann	
Weyher SV	Aquafitness	NN	
Schützenv. Kirchweyhe	Schießen – Schnupperstunde	Aaron Rathkamp	D
SV Kirchweyhe	Kraft & Ausdauer (mit Körpergewicht)	Petra Schirmer-Kehlenbeck	
Praxisblock 3			
TuS Sudweyhe	Fitness-Studio - Geräte-Zirkel	Monika Küstner & Michel Brück	
//	Tabata / HIT	Ina Warners	
//	Fußball	Holger Siemer	D
TuS Varrel	Yoga	Claudia Thiemann	
SKIP Syke	Selbstverteidigung	Enrico Stumpf-Siering	
TSC Weyhe	Tennis	Nils Krämer	D
Praxisblock 4			
TuS Sudweyhe	Flexi-Bar	Ina Warners	
//	Korbball	Torsten Hollendiek	
//	Parkour	Elke Behrens	D
Taiken Karate-Do	Karate	Michael Schweikle	
SKIP Syke	Selbstverteidigung (Recht)	Enrico Stumpf-Siering	V
TuS Varrel	Osteoporose – Krafttraining	Ute Sanders	
TSC Weyhe	Tennis	Nils Krämer	D

Alle Infos zu den Kursen gibt es auf www.ksb-diepholz.de/kerlgesund | D= Draußen | V= Vortrag



Bitte je Praxisblock einen Wunschkurs von der Übersicht (siehe Tabelle) eintragen:

Praxisblock 1	Praxisblock 2	Praxisblock 3	Praxisblock 4
Erstwunsch:			
Zweitwunsch:			
Anmerkung:			



Bitte Anmeldebogen abschneiden und uns postalisch zusenden oder über QR-Code digital anmelden.