

**Samstag 21. September 2019**  
**10:00 – 16:00 Uhr**



Wir machen mit!

.....



## **3. Aktivtag 2019**

gesund & bewegt



**Wir laden Sie herzlich ein:**

- Kostenlos an unserem Sportangebot teilzunehmen
- Informationen über unsere Sportangebote einzuholen

**LSV**   
*Sport- bei uns ganz oben!*  
Landessportverband Schleswig-Holstein

# Programm

## Information/en für die Teilnehmer/innen

Der Golf-Club Kitzberg e.V. lädt alle Seniorinnen und Senioren, die Lust haben, den großen Sport mit dem kleinen weißen Ball kostenlos und unverbindlich auszuprobieren ganz herzlich auf die Golfanlage ein.

Golf ist ein gesunder Sport, der viel Bewegung und Entspannung an der frischen Luft und in freier Natur bietet.

**Was erwartet Sie:** Gemeinsam den Golfsport kennen zu lernen, die Motorik zu fördern, nette menschliche Kontakte zu knüpfen und natürlich zusammen viel Spaß zu haben!

**Was benötigen Sie?** Bequeme Sportschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung. Das übrige Equipment wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Umkleide- und Duschgelegenheiten sind vorhanden.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind über den ausführenden Verein versichert.

Bei Interesse gibt es während der Veranstaltung Informationen über Angebote und Mitgliedschaften des GC Kitzberg e.V.

**10:00 – 10:30 Uhr**  
**Aufwärmtraining mit dem MARE**  
**Wellness & Sport, Schönkirchen**  
.....

**10:30 – 12:30 Uhr**  
**Golfschnuppertraining**  
Putten, kurzes Spiel, langes Spiel  
mit Trainern der GolfAkademie Kitzberg  
.....

**ab 13:00 Uhr**  
**Members & Friends-Turnier**  
für Senioren (AK 50 und älter)  
.....

**ca. 16:00 Uhr**  
**Siegerehrung**  
auf der Terrasse oder im Clubhaus  
.....

**Veranstaltungsort**  
GC Kitzberg e.V.  
Wildgarten 1  
24226 Heikendorf  
[www.golf-kiel.de](http://www.golf-kiel.de)

**Ansprechpartnerinnen**  
Elke Brendel  
Tel.: 0431-232324  
Mail: [info@golf-kiel.de](mailto:info@golf-kiel.de)

**Anmeldung per E-Mail oder Telefon**  
**bis zum 17.09.2019**

**»Gesund und bewegt  
in Schleswig-Holstein«**