



Deutscher Bundeswehrverband  
KERH Geilenkirchen



## Sportliches Frühstück

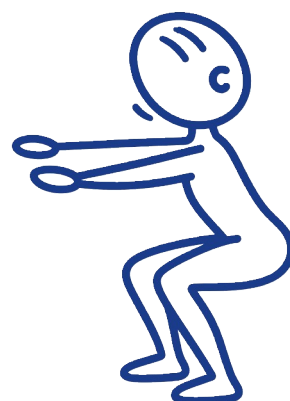
Freitag 06.11.27

09:00 Uhr

HGSKK

Ohne Sportbekleidung

mit Hunger

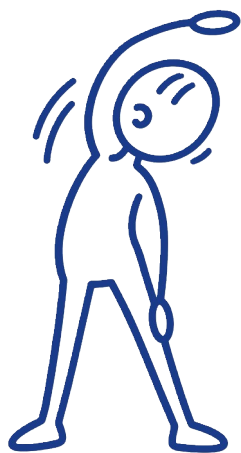


Das Zitat „Nur das Einfache hat Erfolg“ stammt ursprünglich von Clausewitz. Es beschreibt, dass komplexe Pläne im Ernstfall (im Nebel des Krieges) oft scheitern, während einfache Befehle und klare Strukturen von Truppen zuverlässig umgesetzt werden können.

Und was hat das mit unserem sportlichen Frühstück zu tun?

Es geht um das Wohlbefinden im Alter. Wir möchten möglichst lange gesund und selbstständig bleiben – am besten ohne Hilfsmittel.

STABIL – MOBIL: Schon einfache Bewegungen können helfen, im Alter gesund und sicher zu leben.



Wie das funktionieren kann, stellt unser KERH-Mitglied OTL a.D. Rainer Schäfers(74) uns vor. Dabei sollen "Bewegungshappen" unseren Appetit anregen - wie wir mit kleinen, regelmäßigen Schritten viel für unsere Gesundheit tun können.

Das kleine Programm macht deutlich, wie wichtig unsere Muskeln sind. Sie helfen uns, beweglich zu bleiben und unseren Körper gesund und stabil zu halten.

Und nach der Theorie wollen wir dieses Thema und weitere beim gemeinsamen Frühstücksbüfet bereden.

Das Frühstück zahlt die Kameradschaft, spezielle und weitere Getränke gehen auf die private Kasse.

Bitte anmelden bis 02.11.26 unter [anmeldung@kerh-gk.de](mailto:anmeldung@kerh-gk.de) oder telefonisch bei Karsten Kubitz . **Wir müssen die Anzahl** bei der HGSKK bestellen und **bezahlen**. Da ist **wenig Raum für Spontanität**.

Wer keinen Kasernenausweis besitzt bitte Ausweisnummer mit angeben, sie ermöglicht das vereinfachte Einlassverfahren. Wir haben zur Kenntnis genommen, dass die militärische Sicherheit die Zutrittsmöglichkeit bestimmt.

Für  
unsere  
Mitglieder!