



KERLGESUND

Am 9. Juni 2018 in Obernkirchen

Die Bereitschaft, sich für die eigene Gesundheit zu engagieren, nimmt in Niedersachsen zu – allerdings hauptsächlich bei Frauen.

Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, mit Erlebnissporttagen die niedersächsischen Männer für Bewegung zu begeistern, mit den Sportvereinen vor Ort in Kontakt zu bringen und für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren. An neun niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2018 zu Gast.

In Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen hat der KreisSportBund Schaumburg ein abwechslungsreiches und spannendes Programm zusammengestellt.

Freuen Sie sich auf interessante Vorträge sowie auf einen bunten Mix aus „Trendsport und Klassikern“. Das Ausprobieren der Sportarten, der Austausch an Erfahrungen und vor allem der Spaß an der Bewegung stehen bei diesem Erlebnissporttag für Männer im Mittelpunkt.

Die Kerlgesund-Tour ist ein gemeinsames Präventionsprojekt des LandesSportBundes Niedersachsen und der BKK24-Initiative „Länger besser leben.“

Also Männer: Auf dem Sofa liegen war gestern, **KERLGESUND** ist heute!

Hagen Rank
Vorsitzender
KSB Schaumburg

F. Schütte
Vorstand
BKK24

Stefan Nottmeier
Vorstandsvorsitzender
Sparkasse Schaumburg



KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Obernkirchen
9. Juni 2018
10.30–16.00 Uhr

DER VORTRAG

Mit „Quickies“ zur Bestform? Ist Intervalltraining „die Lösung“?

Vortrag von Markus Grote | Dipl.-Sportwissenschaftler

„Intervalltraining“, was verbirgt sich eigentlich dahinter?
Ist das etwas ganz Neues oder gibt's das schon ewig?

Wir wollen die verschiedenen Arten des Intervalltrainings mit den jeweiligen Wirkungsweisen besprechen und schauen für wen ein solches Training geeignet ist. Hierbei soll auch auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse eingegangen werden, damit jeder Einzelne für sich entscheiden kann, ob ein Intervalltraining das Richtige für ihn ist. Zudem stellt sich natürlich auch häufig die Frage, ob Mann mit einem bestimmten Training schneller abnehmen kann. Vielleicht gibt's an diesem Tag ja auch darauf eine Antwort? Dazu ist selbstverständlich jeder Teilnehmer aufgefordert, sich einzubringen und mitzudiskutieren.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:
TSV Bad Eilsen | Kneipp-Verein Obernkirchen e. V.
Ruderriege Schaumburgia Bückeburg e. V. | SSV Auetal
TC Obernkirchen e. V. | Golfclub Schaumburg e. V.



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



DAS PROGRAMM

Wann: Sa. 9. Juni 2018

Wo: BKK24-Lounge
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen

Teilnahme: 10 Euro pro Person
(inkl. Mittagessen,
Getränke, Kaffee und
Kuchen, Grillabend)

Das Abschlussgrillen findet am
TC Obernkirchen statt.

Anmeldung und Rückfragen:

KSB Schaumburg
Saskia Eggert

Enzer Straße 94
31655 Stadthagen

Telefon: 05721 9930962

Fax: 05721 995077

E-Mail: fsj@ksb-schaumburg.de

10.30 Uhr Begrüßung und
Eröffnung durch LSB Nds.,
Sparkasse Schaumburg,
BKK24 und KSB Schaumburg

10.45 Uhr Vortrag:
Mit „Quickies“ zur Bestform?

12.00 Uhr Kleiner Mittagsimbiss

12.30 Uhr Sportpraktische
Workshops

Ab 16.00 Uhr

Abschlussveranstaltung
mit gemeinsamem Grillen

DIE WORKSHOPS

Modern Arnis

Referenten: Stefan Fischinger, Branko Stokic **Dauer:** 3 Stunden

Modern Arnis basiert auf einer traditionellen Selbstverteidigungsform der Filipinos im 16. Jh. Nach dem 2. Weltkrieg wurde aus der Kriegskunst Arnis das Modern Arnis mit dem Schwerpunkt Selbstverteidigung entwickelt. Neben den reinen Stocktechniken werden auch waffenfreie Arm- und Fußtechniken gezeigt. Bei dieser Sportart werden Konzentration, Beweglichkeit, Schnellkraft und Gleichgewichtssinn trainiert. Bitte lockere Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Bogenschießen

Referent: Christian Neininger **Dauer:** 3 Stunden

Schießen wie Robin Hood! Unter Anleitung eines ausgebildeten und erfahrenen Trainers lernen Sie die Grundlagen des sicheren, traditionellen Schießens mit dem Bogen kennen. Konzentration und Koordination sind erforderlich, die reine Kraft kommt erst in zweiter Linie. Bogenschießen ist ein Sport im Freien, also bitte wetterfeste, am Oberkörper anliegende Kleidung und geschlossene Schuhe tragen. Für lange Haare ist ein Haarband empfehlenswert und bei schönem Wetter Sonnencreme nicht vergessen.

Golf

Referent: Sebastian Neuhaus

Dauer: 3 Stunden

Die Faszination Golf entdecken. Klischee trifft Realität: Kaum ein Sport hat sich in den letzten Jahren so gewandelt wie Golf. Blieb die Elite auf dem Platz früher unter sich, spielt heute der Schreiner mit dem Studienrat und dem Steuerberater in einem Flight. Golf ist zu einem Spiel für alle geworden. Auch für Sie? Probieren Sie es aus! Schlagen Sie sich die Vorurteile aus dem Kopf und entdecken Sie, wie faszinierend Golf ist.

Cross-Training/Fitcamp

Referent: Heike Radecke

Dauer: 3 Stunden

Cross-Training ist eine Fitnessmethode, die das Heben von Gewichten, das Sprinten sowie Eigengewichtsübungen miteinander verbindet. Bei verschiedenen Fitnessdisziplinen werden unter anderem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Geschicklichkeit und Schnelligkeit verbessert. Die Übungen werden als Zirkeltraining durchgeführt und bieten vielfältige Möglichkeiten für jedes Alter. Jeder Teilnehmer sollte bis an seine Grenze gehen! Bitte Kleidung für In- und Outdoortraining mitbringen.

Rudern

Referent: Andreas Bültmann

Dauer: 3 Stunden

Rudern ist ein Kraftausdauersport, der sämtliche Hauptmuskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Er ist ein idealer Sport, um nach der Arbeit im Team oder alleine einen Ausgleichssport in freier Natur zu betreiben. Nach kurzer Einweisung geht es auf den Mittellandkanal. Bitte eng anliegende Sportbekleidung mitbringen.

Wandern

Referent: Karl-Martin Pacholek

Dauer: 3 Stunden

Wir wandern im Bückeberg vom ehemaligen Gasthaus Walter am Förster-Ick-Platz und dem Wierser Tor vorbei zum Forsthaus Halt. Dann geht es über die Sauerierfährt zurück zum Startplatz. Bitte festes, bequemes Schuhwerk tragen und an etwas zu trinken denken.

Faszientraining – für jeden Mann!

Referentin: Kirsten Schmidt

Dauer: 1,5 Stunden

Sie sind Sportler, Handwerker oder haben eine sitzende Berufstätigkeit? Für jeden bietet das Faszientraining wirkungsvolle Trainingsimpulse! Faszien sind das alles verbindende Netzwerk des menschlichen Körpers. Mit den passenden Trainingsimpulsen sorgen wir für ein elastisches Bindegewebe, welches eine freie Gelenkbeweglichkeit und eine verbesserte Stoffwechselaktivität ermöglicht. Mit kurzen Trainingseinheiten können Sie viel für Ihr Wohlbefinden erreichen und einseitige Belastungen wirkungsvoll ausgleichen. Entdecken Sie die Vielfalt eines variantenreichen Faszientrainings!

Tennis

Referenten: Gerhard und Elena Masur

Dauer: 1,5 Stunden

Das Laufspiel Tennis ist ein gutes Ganzkörpertraining mit Effekten für das Herz-Kreislauf-System, die Koordination und fast die gesamte Muskulatur. Man kann es fast noch in jedem Alter erlernen!

 Die beiden Kurse „Faszientraining“ und „Tennis“ finden nacheinander statt und können nur zusammen gewählt werden.



Länger besser leben.

