



# KERLGESUND

Am 23. September 2017 in Nordhorn

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 zehn niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2017 zu Gast.

In Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen hat der KreisSportBund Grafschaft Bentheim 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!

Helmut Loeks  
Vorstand, KreisSportBund  
Grafschaft Bentheim e. V.

F. Schütte  
Vorstand  
BKK24

## DIE VORTRÄGE

### „Work-Life-Balance“

Vortrag von Marloes Göke | FEEL GOOD – Beratung

Dieser Kurz-Workshop erläutert die Hintergründe zur Entstehung von Stress und zeigt die gesundheitlichen Auswirkungen von Dauerstress auf, bietet die Möglichkeit zur Selbstreflexion und behandelt die fünf klassischen inneren Antreiber. Zudem gibt er Impulse und bietet Bewältigungsstrategien für einen gelasseneren, sicheren und zugleich gesünderen Umgang mit beruflichen wie privaten Anforderungen.

### „14 Jahre länger leben“

Vortrag von der BKK24

Die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 verbessert die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Hinter dieser Aussage steckt nicht nur ein Versprechen, sondern viel mehr die Wahrheit. Die Universität Cambridge brachte aufgrund jahrelanger Forschung vier simple Regeln für den Alltag hervor, die nachweislich zu einem bis zu 14 Jahren längerem Leben verhelfen. Diese vier theoretischen Elemente setzt die BKK24 mit ihrem „Länger besser leben.“-Programm gemeinsam mit Ihnen in die Praxis um. Was diese Regeln sind und was genau zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:**

SV Eintracht Nordhorn e. V.,  
Boxstaffel Galaxy des Karatevereins Nordhorn e. V.,  
LC Nordhorn e. V., Bootsclub Nordhorn e. V.,  
Turnverein Nordhorn e. V., Grafschafter Sportkegler e. V.



[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)



# KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

**23. September 2017 | 10.00–17.00 Uhr**  
**KreisSportBund Grafschaft Bentheim**  
**Haus des Sports**  
**Am Sportpark 9 a | 48531 Nordhorn**



[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)



## DAS PROGRAMM

**Wann:** Sa. | 23. September 2017

**Wo:** Haus des Sports  
Am Sportpark 9 a  
48531 Nordhorn

**Teilnahme:** 10 Euro p. P.  
(inkl. Mittagessen, Getränke,  
Imbiss zum Abschluss)

### Anmeldung und Rückfragen:

Verbindliche Anmeldung  
bis zum 12. September 2017

KreisSportBund  
Grafschaft Bentheim

Am Sportpark 9 a  
48531 Nordhorn

Telefon: 05921 853730

Fax: 05921 8537319

E-Mail:

info@ksb-grafschaft-bentheim.de

**10.00 Uhr** Begrüßung und  
Eröffnung durch LSB Nds.,  
BKK24 und Vertreter/-innen  
der Sportregion

**10.30 Uhr** Vortrag:  
„Work-Life-Balance“

**11.45 Uhr** Vortrag:  
„14 Jahre länger leben“

**12.45 Uhr** Mittagspause

**14.00 Uhr** Sportpraktische  
Workshops

**Ab 17.00 Uhr**  
Geselliger Ausklang mit Imbiss

## DIE WORKSHOPS

### Cricket

Übungsleiter vom SV Eintracht Nordhorn e. V.

Cricket, der pakistanische Nationalsport, ist die Antwort auf den amerikanischen Baseball und könnte bei einigen Spielern Erinnerungen an die Schulzeit wecken. Wie eine Art „Brennball für Erwachsene“ funktioniert das geringfügig anspruchsvollere Cricket. Ähnlich dem Baseball wird ein geworfener Ball in der Mitte eines großen ovalen Felds durch einen Spieler mit einem Schläger in das Spielfeld gebracht.

### Boxen

Übungsleiter vom Karateverein Nordhorn e. V., Boxstaffel Galaxy

Boxen trainiert die Konzentration, Ausdauer und die allgemeine Fitness. Ein Powersport, der schnelle Reaktionen und die mentale Leistungsfähigkeit fördert. Nicht nur wettkampforientiertes Training steht im Vordergrund, sondern auch Fitness und Selbstverteidigung.

### Stand-up Paddling

Übungsleiter vom Bootsclub Nordhorn e. V.

Ob in der Welle oder auf ruhigem Gewässer, Stand-up Paddling bietet eine Alternative zum Kanufahren für jeden Level. Dieser Freizeittrend bietet die Möglichkeit, durch Tempo und Terrain selbst zu bestimmen, wie sehr das Paddeln sportlich oder entspannend wirken soll. Dabei werden sowohl alle Muskelgruppen beansprucht, als auch das Gleichgewicht geschult. Die Anfänge des Stand-up Paddlings sind relativ einfach zu erlernen und schnell lassen sich auch längere Strecken, wie bei Kanutouren, paddeln.

### American Football

Übungsleiter vom SV Eintracht Nordhorn e. V.

Football kombiniert Taktiken mit Durchsetzungsvermögen und allgemeiner physischer Fitness. Mit entsprechender Schutzkleidung kann man hier all seinen Kräften fast freien Lauf lassen. Ganz grob geht es darum, in einer begrenzten Versuchszahl so viel Raum wie möglich zu gewinnen und den ovalen Football in die Endzone zu bringen.

### Laufen

Übungsleiter vom LC Nordhorn e. V.

Laufen ist eine der effizientesten Methoden, um den Körper fit zu halten. Schon nach wenigen lockeren Laufeinheiten merkt man, dass sich die Kondition verbessert. Der Ruhepuls sinkt und man ist im Alltag deutlich belastbarer.

### Kegeln

Übungsleiter vom Grafschafter Sportkegler e. V.

Kegeln ist schon über fünftausend Jahre alt und war ursprünglich ein Sportwettkampf im Freien. Das Sportkegeln ist eine anspruchsvolle Sportart, die besonderes Training und ausgefeilte Technik erfordert. Es ist aber auch ein beliebter Breitensport für diejenigen, die sich zwischen Turnier und Freizeit nicht entscheiden können.

### Boule

Übungsleiter vom SV Eintracht e. V.

Boule (franz., ins Deutsche übersetzt „Kugel“ genannt), ist ein französisches Kugelspiel, das auch bei uns als Freizeitspiel und mittlerweile auch als Wettkampfsport in Parks und auf sonstigen Naturplätzen mit Spaß betrieben wird. Dabei spielt jeder mit seinem Satz Kugeln, die meist aus rostfreiem Stahl sind. Dieser Sport wird mittlerweile in vielen Vereinen der Grafschaft angeboten.

### Rudern

Übungsleiter vom Bootsclub Nordhorn e. V.

Eine Sportart für jede Altersgruppe, sowohl für Männer als auch für Frauen. Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln eingesetzt wie beim Rudern. Es ist ein idealer Ausgleichssport für Menschen mit sitzender Bürotätigkeit, die naturbegeistert sind und an frischer Luft aktiv sein wollen.



Länger besser leben.

