



KERLGESUND

Am 19. August 2017 in Hildesheim

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 haben die drei Sportbünde Hildesheim-Peine-Salzgitter 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!

Prof. Dr. W.-R. Umbach
Präsident
LSB Niedersachsen

F. Schütte
Vorstand
BKK24



KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Hildesheim
19. August 2017
10.00 – 17.30 Uhr

DIE VORTRÄGE

„Der bewegte Mann“

Vortrag von Markus Grote | Dipl.-Sportwissenschaftler

Der Körper ist ein intelligenter Faulpelz und lässt im Rekordtempo verkümmern, was er nicht regelmäßig braucht. Deswegen gibt es Verschleiß auch weniger durch überforderte Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen, sondern hauptsächlich durch Nichtstun. Daher zeigen die Ideen von Markus Grote zum „bewegten Mann“, dass man seinen Kreislauf nicht nur durch Laufen und Radfahren in Schwung bringen kann.

„Gesunde Energie“

Vortrag von Nina Schulz | Ernährungsberaterin

Braucht man Eiweißdrinks oder Nahrungsergänzungsmittel, um den Körper für den Wettkampf und den Geist für die nächste Besprechung in Schwung zu bringen? Was wirklich hilft und wie man mit gesundem Essen und Trinken fit für alle Herausforderungen in Beruf und Freizeit wird, berichtet Nina Schulz.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:

- Eintracht Hildesheim
- TuS Grün-Weiß Himmelsthür
- TSV Salzgitter



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



DAS PROGRAMM

Wann: Sa. | 19. August 2017

Wo: Sportlehrstätte Hildesheim
Jahnstraße 52
31137 Hildesheim

Teilnahme: 10 Euro p. P.
in bar vor Ort zu zahlen
(inkl. Mittagessen, Getränken,
Kaffee und Kuchen, gemein-
sames Abschlussbuffet)

Anmeldung und Rückfragen:

KSB Peine e. V. für die Sportregion
Hildesheim-Peine-Salzgitter

Ansprechpartner: Ralf Klemm

Straße: Celler Straße 22
PLZ/Ort: 31224 Peine

Telefon: 05171 2979202

Fax: 05171 16954

E-Mail: rklemm@ksb-peine.de

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

10.15 Uhr Vortrag:
„Der bewegte Mann“

11.15 Uhr Vortrag:
„Gesunde Energie“

12.30 Uhr Aktive Mittagspause
mit Trendsportarten, Parksport-
abzeichen

14.00 Uhr Sportpraktische
Workshops

Ab 17.30 Uhr geselliger
Ausklang beim gemeinsamen
Abschlussbuffet/Grillen

DIE WORKSHOPS

Denkathlon

Referent: Christian Bosenick

Ziel dieses Workshops ist das Erleben und Verstehen, wie unterhaltsam Gehirntraining sein kann und wie wir es mit einfachen körperlichen Aktivitäten (für Ausdauer und/oder Beweglichkeit, Koordination, Kraft) verbinden können. Die Spiele und Aufgaben des **Denkathlon® TO GO** für die verschiedenen kognitiven Trainingsschwerpunkte (u. a.: Wortfindung, logisches Denken) werden dabei gleichzeitig oder im direkten Wechsel mit der körperlichen Aktivität durchgeführt.

Selbstverteidigung für ganze Kerle

Referent: Grand Master Dr. Marcell Daniel 8th Dan & Master Niels Daniel 4th Dan
Koreanische Kampfkunst Daniel (kurz KMAD Style)

KMAD ist eine realistische und effektive Selbstverteidigung. Geeignet für Menschen jeden Alters und Geschlechts. Nicht zu verwechseln mit den Kampfsportarten wie Judo, Karate, Ju-Jutsu etc., die reine Kampfsportarten in normalen Wettkampfsituationen darstellen. Eine spezielle Kampfsportart, die sich am besten zur Selbstverteidigung eignet, gibt es nicht. In einer blitzschnell vorkommenden Situation sind die Reaktion und das Körperbewusstsein für die Abwehr entscheidend.

Smovey

Referentin: Elisabeth Weiß

Smovey – das neue Bewegungs- und Fitnessprogramm wird mit Schwungringen ausgeübt und aktiviert 97 % der gesamten Muskulatur, strafft das Bindegewebe, fördert den Stoffwechsel, insbesondere die Fettverbrennung, kräftigt das Herz-Kreislauf-System, stärkt das Immunsystem und fördert die Konzentration und das Gleichgewicht. Zusätzlich tragen gezielte Koordinationsübungen mit unterschiedlichen Materialien zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit bei.

Kin-Ball

Referent: Ralf Klemm

Kin-Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel und wird mit 3 Mannschaften zu jeweils 4 Spielern gespielt. Der Kin-Ball hat einen Durchmesser von 1,2 Meter und wiegt weniger als 1 Kilogramm. Durch seine besonderen Flugeigenschaften fordert er bei den Mitspielern besonders Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und ist somit ein idealer Sport für Männer.

Aquafitness für Männer

Referent: Jens-Uwe Deppe

Im Sinne des Gesundheitssports und auch der Prävention soll mit diesem Angebot auch Männern die Möglichkeit gegeben werden, einen gesunden Sport auszuüben, der sie körperlich fordert und dabei die physischen Gesundheitsressourcen stärkt. Fitness, ohne die Gelenke stark zu belasten, körperliche Aktivitäten, die vorbeugend auf das Herz-Kreislauf-System wirken, und eine Verbesserung der Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination im Bewegungsablauf sind einige der spezifischen Ziele der Aquafitness.

Mind&Body in Balance

Referentin: Klaudia Nau

Ein sanftes und anspruchsvolles Trainingsprogramm mit vielen Gleichgewichtsübungen, welches Körper und Geist miteinander verbindet. Durch den gezielten Ausgleich muskulärer Disbalancen erleben die Teilnehmer schnell ein besseres Körpergefühl und erhöhen auch ihre Körperwahrnehmung. Ideal für Deine Standfestigkeit und Körperstärke!

Tabata

Referentin: Cathrin Cronjäger

Alles geben! So lautet das Motto beim Tabata-Work-out, das für hohe Intensität und kurze Übungsdauer steht – ein sog. HIIT, das für „high intensity intervall training“ steht. Diese Trainingsform ist ein pures Kraftausdauertraining mit motivierender Musik. Dies fordert wirklich alle heraus. Das Grundprinzip ist einfach: Intensive Übungen (20 Sek.) wechseln sich mit kurzen Pausen (10 Sek.) ab, ein Work-out dauert 4 Minuten und kann beliebig oft wiederholt werden (i. d. R. jedoch 4x).

Boccia-Boule-Mölkky-Kubb

Referenten: Rolf Bernd Meyer/Carsten Sanda

Mittels der skandinavischen Holzwurfspiele Kubb (Schweden/Norwegen) und Mölkky (Finnland) sowie den international bekannten Ballwurfspielen Boule (Frankreich) und Crossboccia (Italien) erfahren die Teilnehmer technische und taktische Einblicke in die erlebnisreichen Freizeit- und Trendsportarten. In geselligen Kleingruppen werden hierzu vielseitige Spiel- und Übungsformen angeboten.



Länger besser leben.

