



KERLGESUND

Am 02. September 2017 in Uelzen

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 Uelzen 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

Mario Miklis
1. Vorsitzender
KSB Uelzen



Länger besser leben.



Länger besser leben.



DIE VORTRÄGE

„Stresskiller Sport – Können wir dem Stress davonlaufen?“

Vortrag von Markus Grote | Dipl.-Sportwissenschaftler

„Runners high“ oder einfach nur aktive Erholung? Unsere Zeit wird immer schnelllebiger und wir haben zumindest gefühlt immer mehr Stress. Regelmäßige Bewegung kann Wunder bewirken: Stresshormone abbauen, eine Stress-toleranz entwickeln, einfach gelassener werden.

„Der Blutcode – Das Fitnessgeheimnis Ihrer Blutgruppe“

Vortrag von Sandra Cammann

Weniger Gewicht, dafür mehr Fitness und Energie wären toll? Das bekommen wir hin, behauptet Sportwissenschaftlerin und Buchautorin Sandra Cammann. In ihrem anschaulichen Vortrag erläutert sie die medizinischen Zusammenhänge von Blutgruppe, Charakter, Stresstyp, Krankheit und wichtigen Stoffwechselprozessen. Erfahren Sie, warum der Bluttyp 0 sich ständig bewegen muss, der A-Typ die Kunst der Meditation erlernen sollte, der Bluttyp B den Flow braucht und der AB-Typ mit Gehirnjogging seinem Körper etwas Gutes tut.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Vereinen und Einrichtungen:

MTV Bad Bevensen e. V. | TuS Bodenteich von 1911 e. V.
Post-Sportverein Uelzen e. V. | Turnverein Uelzen von 1860 e. V.
TSV Niendorf/Halligdorf von 1921 e. V.



KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Uelzen
02. September 2017
10.00 – 17.00 Uhr

www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



DAS PROGRAMM

Wann: Sa. | 02. September 2017

Wo: KSB Uelzen e. V.
Ilmenauufer 47
29525 Uelzen

Teilnahme: 10 Euro p. P.
(inkl. Mittagsimbiss, Getränke,
Imbiss/Buffer zum Abschluss)

Anmeldung und Rückfragen:

KSB Uelzen e. V.

Ansprechpartnerin:
Jasmin Martinetz

Ilmenauufer 47
29525 Uelzen

Telefon: 0581-5311

E-Mail: j.martinetz@ksb-uelzen.de
www.ksb-uelzen.de

10.00 Uhr Begrüßung und
Eröffnung durch LSB Nds.,
BKK24 und KSB Uelzen

10.15 Uhr Vortrag:
„Dem Stress davonlaufen“

11.15 Uhr Vortrag:
„Der Blutcode“

12.30 Uhr Mittagsimbiss
und aktive Pause

14.00 Uhr Sportpraktische
Workshops

Anschließend
Geselliger Ausklang
mit Imbiss/Buffer

DIE WORKSHOPS

Badminton

Referent: Joachim Weickert

Beim Badminton handelt es sich um die schnellste Sportart der Welt. Als Rückschlagspiel und gleichzeitig weitverbreiteter Wettkampfsport erfreut sich das Badmintonspiel großer Beliebtheit bei Jung und Alt. Es können sowohl zwei Spieler im Einzel als auch vier Spieler im Doppel gegeneinander antreten. Die verschiedenen Techniken und Taktiken des Badmintons werden den Teilnehmern in diesem Workshop nähergebracht.

Bubble Soccer

Referent: Johannes Kilian

Bubble Soccer ist eine skandinavische Freizeitaktivität, die jeden in kurzer Zeit richtig auspowert und süchtig macht! Jeder Spieler steckt in einem sogenannten Bubble. Dies ist eine aufblasbare und transparente Kugel, die sowohl den Kopf als auch den Oberkörper schützt. Die Bubblebälle haben einen Durchmesser von meist 1,5 m. Da die Bubblebälle wie eine Art Airbag wirken, entsteht ein vom klassischen Fußball unterschiedliches Spielprinzip. Um sich den Weg zum Tor zu bahnen, können Gegenspieler umgeworfen werden. Eine Menge Spaß ist garantiert!

Men's Health, Fit, Stabil und Mobil – Funktionstraining

Referent: Michael Clemens

Ziel dieses Workshops ist es, den ganzen Körper zu aktivieren und dabei erlernte Übungen mit in den Alltag zu integrieren. Es gilt, vorhandene Ressourcen zu nutzen, wiederzuentdecken, zu reaktivieren und trainieren. Eine ausgewogene Trainingseinheit mit altbewährtem und neuerem Equipment fließt in das angebotene Funktionstraining mit ein. Übungen für das Gleichgewicht, die Koordination, Stabilität und Mobilität unterstützen den gesamten Bewegungs- und Muskelapparat. Außerdem wird durch das Training gleichzeitig auch unser Gehirn für die Sturzprävention trainiert und sensibilisiert.

Aikido

Referent: Bernhard Schmidtke

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die nicht auf Vernichtung aus ist, sondern nur auf Belehrung. Aikido ist überwiegend defensiv und es gibt keine Wettkämpfe. Nicht das Siegen steht im Mittelpunkt, sondern die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Beim Aikido wird der Körper in seiner Gesamtheit geschult. Die Übungen werden hauptsächlich mit einem Partner durchgeführt. Konzentrationsfähigkeit, Geschmeidigkeit und Reaktions-schnelligkeit werden in jedem Training gefördert. Grundsätzlich wird einem Angriff kein direkter Widerstand entgegengesetzt. Jeder Griff, Stoß oder Schlag wird in eine runde Bewegung umgelenkt, die den Angreifer ins Leere laufen lässt.

Stand-up Paddling

Referent: Mario Miklis

Bei der neuen Trendsportart „Stand-up Paddling“ bewegen sich die Freizeitsportler auf einer Art Surfbrett stehend mit einem langen Stechpaddel fort. Dabei wird sowohl die Koordination der Arme und Beine als auch das Gleichgewicht geschult. Die Anfänge des Stand-up Paddlings sind relativ einfach zu erlernen. Bei diesem Workshop steht darüber hinaus das Ausprobieren verschieden großer Boards auf dem Programm. Bitte Wechselkleidung mitbringen.

Wandern

Referent: Ralf Masché

Wanderung in der Heideregion Uelzen:
„Natur pur erleben“ und einfach mal Abschalten heißt es auf einer etwa dreistündigen Wanderung in der Heideregion Uelzen. Die Wanderung ist für Männer jeden Alters geeignet.

Fitness an Geräten

Referenten: Fitness-Team im PSV Uelzen

Im neu errichteten Fitness-Studio des PSV Uelzen besteht die Gelegenheit, einmal ein Training unter Anleitung an Geräten durchzuführen. Es wird dabei die Zielgruppe von 18 bis 80 Jahren angesprochen. Alle Trainingsgeräte sind so beschaffen, dass sie ein breites Spektrum an Kräfteinsatz aller Muskeln bieten, um so unterschiedlichen Sportlern das individuelle Mitmachen zu ermöglichen. Jeder kann sich dadurch eigene Ziele setzen. Auf Wunsch können Hanteln oder Sling-Trainer ausprobiert werden. Bitte Turnschuhe und Handtuch mitbringen.



Länger besser leben.

