



KERL GESUND

Am 17. Juni 2017 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 zehn niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2017 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, **KERL GESUND** ist heute!

Hagen Rank
Vorsitzender
KSB Schaumburg

F. Schütte
Vorstand
BKK24

Stefan Nottmeier
Vorstandsvorsitzender, Sparkasse Schaumburg

DIE VORTRÄGE

„Regeneration im Sport – Sport treiben kann jeder, aber was kommt danach?“

Vortrag von Dr. med. Stefan Fischinger | Facharzt für Orthopädie

In dem Vortrag soll den Aktiven das Thema Regeneration als Begriff und als praktische Maßnahme erörtert werden. Letztendlich dient dies dem Ziel, den persönlichen Lieblingssport effektiver zu betreiben und somit Beschwerden und Verletzungen zu vermeiden. Als Beispiel dient das Trainingsprinzip des „Modern Arnis“, einer ursprünglich auf den Philippinen entwickelten Stockkampftechnik, die hier in Europa weiterentwickelt wurde und als Ausgleichssport für viele klassische Sportarten herangezogen werden kann.

„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.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:

TSV Bad Eilsen | Kneipp-Verein Obernkirchen e. V.
Ruderriege Schaumburgia Bückeberg e. V.
TC Obernkirchen e. V. | TSV Steinbergen v. 1910 e. V.
SV Volksdorf e. V. | Golfclub Schaumburg e. V.



KERL GESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Obernkirchen
17. Juni 2017
10.00 – 17.30 Uhr

www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



DAS PROGRAMM

Wann: Sa. | 17. Juni 2017

Wo: BKK24-Lounge
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen

Teilnahme: 10 Euro pro Person
(inkl. Mittagessen, Getränken,
Kaffee und Kuchen, Grillabend)
Das Abschlussgrillen findet am
TC Obernkirchen statt.

Anmeldung und Rückfragen:

KSB Schaumburg
Chantal Sabol

Enzer Straße 94
31655 Stadthagen

Telefon: 05721 9930962

E-Mail: fsj@ksb-schaumburg.de

Fax: 05721 995077

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

10.15 Uhr Vortrag:
„Regeneration im Sport –
Sport treiben kann jeder,
aber was kommt danach?“

11.15 Uhr Vortrag:
„Der bewegte Mann“

12.30 Uhr Mittagsimbiss,
aktive Pause

14.00 Uhr Sportpraktische
Workshops

Ab 18.00 Uhr Ausklang beim
gemeinsamen Grillen

DIE WORKSHOPS

Cross-Training/Fitcamp

Referentin: Heike Radecke

Cross-Training ist eine Fitnessmethode, die das Heben von Gewichten, das Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie Turnen 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 Differenzierungsmöglichkeiten für jedes Alter. Jeder Teilnehmer sollte bis an seine Grenze gehen! Bitte Kleidung für In- und Outdoortraining mitbringen.

Wandern

Referent: Karl-Martin Pacholek

Wanderung im Weserbergland:

Eine etwa dreistündige Wanderung durch den Luhdener Berg hoch auf den Rintelner Klippenturm.

Modern Arnis

Referenten: Stefan Fischinger, Branko Stokic

Modern Arnis basiert auf einer traditionellen Selbstverteidigungsform der Filipinos im 16 Jh. während der spanischen Besatzung. Während der über 300-jährigen Besatzungszeit wurde Arnis durch die Spanier verboten und daraufhin im Verborgenen weitertrainiert. Die Filipinos versteckten die Techniken ihrer Kampfkunst in Volkstänzen und konnten so vor den Augen der Spanier ihre Kampfkunst üben und weitergeben. Nach dem Zweiten Weltkrieg entwickelte Professor Remy Presas aus der Kriegskunst Arnis das Modern Arnis mit dem Schwerpunkt Selbstverteidigung. So wird neben der klassischen Anwendung – der Trainingsstock stellt ein Schwert oder eine Machete dar – auch die moderne Betrachtung – der Stock stellt nur einen Stock oder ersatzweise Alltagsgegenstände dar. Neben den reinen Stocktechniken werden auch waffenfreie Arm- und Fußtechniken gezeigt, die den gleichen Bewegungsablauf nutzen. Konzentration, Beweglichkeit, Schnellkraft und Gleichgewichtssinn werden trainiert. Bitte lockere Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Tennis

Referent: Bernd Köhler

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

Bogenschießen

Referenten: Lutz Monden, Christian Neininger

Alles ins Gold ist das Motto der Bogenschützen. Mit dem Blankbogen kommt es auf den Schützen und nicht auf die Ausrüstung an. Lassen Sie sich vom Bogenfieber anstecken und fühlen Sie sich dabei wie einst Robin Hood.

Golf

Referent: Sebastian Neuhaus

Nicht erst seit den Erfolgen von Martin Kaymer erfreut sich der Golfsport eines immer größer werdenden Interesses. Heute haben Sie die Möglichkeit, in ungezwungenem Rahmen und mit professioneller Anleitung einmal selbst auf dem Grün zu stehen.

Rudern

Referent: Andreas Bültmann

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.