



KERL GESUND

Am 16. Juni 2018 in Nienburg

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 Nienburg 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!



KERL GESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Nienburg
16. Juni 2018
09.30–16.00 Uhr

DIE WORKSHOPS

Praxisblock 1 (11.00 Uhr)

Steel-Man, Yoga, Gerätefitness, Schießsport

Praxisblock 2 (13.00 Uhr)

Badminton, Outdoor Functional Training, Bogenschießen, Boccia, Kanu

Praxisblock 3 (14.45 Uhr)

Kanu, Pilates, Tennis, Bogenschießen, Schießsport

Je Praxisblock ein Kurs zur Auswahl (siehe Anmeldung). Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt, die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

DER VORTRAG

„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:

Turnklub Weser Nienburg e. V.
Holtorfer Sportvereinigung e. V.
Bürgerschützenverein Nienburg e. V.
Holtorfer Bogenschützen e. V. | Kanu-Club Nienburg e. V.

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

F. Schütte
Vorstand
BKK24

Klaus Wesemann
Vorstand
KSB Nienburg



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



DAS PROGRAMM

Wann: Sa. | 16. Juni 2018

Wo: Sportgelände des
TKW Nienburg, Hannoversche
Straße 75, 31582 Nienburg

Teilnahme: 10 Euro pro Person,
für „Länger besser leben.“ -
Teilnehmer kostenlos
(inkl. Mittagsimbiss,
Getränke, Grillen)

Anmeldung und Rückfragen:

Sportregion Diepholz-Nienburg
KSB Nienburg/Weser e. V.

Theresa Gand

Goetheplatz 6
31582 Nienburg/Weser

Tel.: 05021 9036078
Fax: 05021 9036079

E-Mail:
theresa.gand@sportregion-ni-dh.de

09.30 Uhr Begrüßung und
Eröffnung (LSB, BKK24,
Vertreter/-innen der Sportregion)

09.45 Uhr Vortrag:
„Der bewegte Mann“

11.00 Uhr Praxisblock 1

12.00 Uhr Mittagsimbiss

13.00 Uhr Praxisblock 2

14.45 Uhr Praxisblock 3

**Ab 16.00 Uhr Abschluss
mit Grillen**

DIE WORKSHOPS

Tennis

Referenten vom: TKW Nienburg e. V.

Der Tennissport ist nach wie vor sehr verbreitet, auch wenn Boris und Steffi seit Jahren im Ruhestand sind. Vielleicht möchte man die Möglichkeit nutzen, alte Fähigkeiten zu neuem Leben zu erwecken, oder einfach mal probieren, den Ball auf die richtige Seite der Linie zu spielen.

Yoga

Referentin: Evi Schulz, TKW Nienburg e. V.

Viele praktizieren Yoga, um ihren Körper in Form zu bringen, die Muskeln zu stärken und zu dehnen oder etwas für ihren Rücken zu tun. Eines der wichtigsten Anliegen des traditionellen Yogas ist jedoch eine tiefe Entspannung, die dabei hilft, zu innerer Ruhe jenseits des stressigen Alltags zu finden – auch für Männer.

Badminton

Referent: Matthias Kaletta, Holtorfer SV e. V.

Erlernen von Grundkenntnissen insbesondere für Anfänger z. B. richtiger Schlägergriff, Grundschriffe, Grundschriffe (Clear, Drop, Smash).

Boccia

Referent: Gerd Hölting, TKW Nienburg e. V.

Boccia ist die nicht französische Form des Boule, bei dem es darum geht, seine eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel zu setzen (platzieren) bzw. die gegnerischen Kugeln von der Zielkugel wegzuschießen. Also nicht nur Freizeitvergnügen, sondern Präzisionssport.

Outdoor Functional Training

Referentin: Sabine Heidel-Kühn, TKW Nienburg e. V.

Functional Fitness ist ein Sportangebot, bei dem Übungen hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden. Das Angebot soll jeden ansprechen, vom Jugendlichen bis ins Alter, männlich oder weiblich. Jeder trainiert so, wie es für ihn persönlich angenehm ist. Das Sportangebot wird draußen angeboten.

Bogenschießen

Referenten: Ellen Jäger, Hans-Peter Hübner,

Heinrich Prigge, Schützenverein Holtorf e. V.

Nach einer Einführung in die einzelnen Wettbewerbsarten erfolgt eine Einweisung in die Sicherheitsregeln. Danach werden die Teilnehmer mit leichten Bögen selbst schießen und so einen ersten Eindruck bekommen. (Anreise mit eigenem Fahrzeug – ca. 6 km, geschlossenes Schuhwerk, eng anliegende Kleidung und lange Hose werden empfohlen.)

Kanu

Referenten vom: Kanu-Club Nienburg e. V.

Kanusport bzw. Paddeln ist durch verschiedene Gewässer- und Bootstypen sehr variantenreich und kann in fast jedem Alter betrieben werden – sowohl sportlich ambitioniert in der Gruppe als auch als Familiensport oder einfach zum „Entschleunigen“ in der Natur mit Freunden und Vereinskameraden/-kameradinnen. Im Nienburger Hafen besteht die Möglichkeit, unter Anleitung erste Erfahrungen im Einer-Kajak zu sammeln. (Sichere Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung!)

Luftgewehr-, Luftpistole- und Kleinkaliberschießen

Referenten: Uwe Meyer, Ulrich Runde, Frank Tiesel,
Friedrich-Wilhelm Rien, BSV Nienburg e. V.

Sportschießen verlangt gute Nerven, gute Grundkondition und eine gesunde Portion Ehrgeiz. Es erfordert ein hohes Maß an Konzentration und Körperbeherrschung. Neben einer ruhigen Hand und innerer Ruhe bedarf es auch einer guten allgemeinen Kondition, um seinen Körper zu kontrollieren.

Gerätefitness

Referent: Volker Sangmeister, TKW Nienburg e. V.

Es muss nicht immer viel Gewicht sein. Auch mit weniger Gewicht und der richtigen Anwendung können Kraft und Beweglichkeit trainiert werden.

Pilates

Referentin: Taisiya Pein, TKW Nienburg e. V.

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Und die gute Nachricht: Es ist nicht nur für Frauen geeignet, auch Männer haben diese Muskeln und sicherlich ihren Spaß daran.

Steel-Man

Referent: Andreas Horn, Holtorfer SV e. V.

Bei Steel-Man handelt es sich um funktionelles Training, welches eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform ist. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.