

Für Ihre Gesundheit täglich geöffnet

Sport **Entspannung** **Fitness**

SOLE • WALD • SCHWIMMBAD
Bad Gandersheim am Harz
www.solebad-gandersheim.de Telefon 05382 195 88-188 oder -184

Auf dem Sofa liegen war einmal, es zählt Bewegung

BAD GANDERSHEIM. Die Bereitschaft, sich für die eigene Gesundheit zu engagieren, nimmt in Niedersachsen zu – allerdings hauptsächlich bei Frauen.

Männer sensibilisieren

Daher ist es dem LandesSportBund Niedersachsen und den Vereinen in der Sportregion Südniedersachsen eine Herzensangelegenheit, mit Erlebnisporttagen die 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 KERLGE-SUND-Tour 2017 zu Gast.

In Kooperation mit dem MTV Bad Gandersheim hat der KreisSportBund Göttingen-Osterode ein abwechslungsrei-

ches und spannendes Programm für den KERLGE-SUND-Tag am 21. Oktober in Bad Gandersheim zusammengestellt.

Trendsport und Klassiker

Die Teilnehmer dürfen sich auf interessante Vorträge sowie auf einen bunten Mix aus „Trendsport und Klassikern“ freuen. Das Ausprobieren der Sportarten, der Austausch an Erfahrungen und vor allem der Spaß an der Bewegung stehen bei diesem Erlebnisporttag für Männer im Mittelpunkt. Die KERLGE-SUND-Tour ist ein gemeinsames Präventions-Projekt des LandesSportBundes Niedersachsen und der BKK24-Initiative „Länger besser leben.“

Also Männer: Auf dem Sofa liegen war gestern, KERLGE-SUND ist heute!

KERLGE-SUND: Ein Tag nur für die Männer

Der MTV Bad Gandersheim ist Gastgeber für die Sportregion Südniedersachsen

BAD GANDERSHEIM. Für Sportfreunde und Bewegungsbegeisterte: Am 21. Oktober findet wieder ein Männersporttag der Sportregion Südniedersachsen und zwar diesmal in Bad Gandersheim beim MTV statt. Eingeladen unter dem Motto „Kerlgesund – Erlebnissport für Männer“ sind alle Männer, die

sich gerne bewegen und auch neue Sportarten ausprobieren.

Es bieten sich vielfältige Gelegenheiten, einmal den Sport im MTV Bad Gandersheim kennen zu lernen. Eingeladen sind über 300 Vereine aus der Sportregion Südniedersachsen.

Zielgruppe sind alle Männer von 9 bis 99 Jahren, egal

ob Mitglied in einem Sportverein oder nicht.

Die Teilnahmegebühr für Aktive (nicht Übungsleiter, Organisationsbeauftragte) beträgt 10 Euro und kommt zu hundert Prozent dem MTV Bad Gandersheim von 1892 zugute.

Für die Teilnehmer und Organisatoren gibt es eine Voll-

verpflegung für den Tag mit Mittagessen, Getränken, Snacks und Abschlussessen.

Für Rückfragen steht Petra Siegmann unter Telefon 05382 / 955274 zur Verfügung.

Der Vorstand des MTV freut sich auf diesen erlebnisreichen Tag und auf jede Anmeldung, es ist für einen guten Zweck. *red*

Schwimmstile und Gymnastik Power Step und Power Walking

Workshops für die Gesundheit / So wird ein Mann ein ganzer Kerl

Beim KERLGE-SUND-Tag werden folgende Workshops angeboten:

Schwimmstile inklusiv (Referentin ist Hannelore Kükemück): Schwimmen ist mehr als Kacheln zählen! Verschiedene Lagen, verschiedene Techniken, verschiedene Hilfsmittel – das alles in Kombination gibt ein durchaus abwechslungsreiches Programm für die Kerle.

Power Walking (Referentin: Christiane Bretschneider): Power-Walking ist gesund und ein wirkungsvolles Training des Herz-Kreislauf-Systems. Nach einer kurzen Einweisung in die Technik walken wir flott rund um Bad Gandersheim auf einer etwa 7,5 Kilometer langen Strecke. Bei der Anmeldung angeben, ob Nordic-Walking-Stöcke benötigt werden.

Turnen (Referentin: Melanie Lohrborg): Du fragst Dich, ob-Tauklettern, Bockspringen,

Radschlag und Co für Dich heute noch machbar sind? Dann bist Du beim Turn-Workshop genau richtig! Nach einem lockeren Aufwärmen können Grundübungen an den klassischen Männer-Geräten Reck, Parallelbarren, Seitpferd und Ringen ausprobiert werden.

Faustball (Referent: Hans-Georg Swidereck): Faustball ist ein fairer Mannschaftssport mit Taktik und Dynamik, ein schnelles Rückschlagspiel – mit dem Arm oder eben der Faust. Es werden im Workshop verbessert Reaktionsvermögen, Koordination, Schnelligkeit, Schlagkraft, Treffsicherheit, Ballgefühl.

Aqua – Fitness (Referentin: Andrea Last): Bewegungsübungen mit und ohne Zusatzgeräte werden in der rund 60-minütigen Übungsstunde im brusttiefen Wasser ausgeführt. Musik gibt den Takt an und das kraftvolle, explosive

und schweiß-treibende Power-Workout sorgt für Ausdauer, Fettabbau und Muskelkräftigung.

Gesundheitssport (Referentin: Birgina Reinelt): Gesundheitssport ist für alle Männer, die Herausforderungen lieben! Start ist mit dem Ankurbeln des Herz-Kreislaufsystems in Form von Laufen in der Halle mit kleineren Übungen. Kräftigungsübungen von Bauch, Beine, Po, sowie der Wirbelsäule, Schultern und Arme sind die Kernpunkte. Moderne Sportgeräte wie Tubes, Balance-Pads, Faszien-trainer Rolls kommen zum Einsatz.

Power Step (Referentin: Christine Wolters): Power Step beinhaltet sowohl Step Aerobic und Übungen am Boden. Von dem Workout mit Step-Aerobic profitiert der ganze Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper wer-Gesäß- und Beinmuskulatur

trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Gelenke und stärken das Herzkreislauf-System.

Badminton (Referenten: Julia Schwieger und Hans-Georg Wölki): Badminton ist eine beliebte Ballsportart, die mit einem Schläger und einem Federball gespielt wird.

Wegen der hohen Laufintensität erfordert Badminton eine hohe körperliche Fitness, es fördert die Reaktionsgeschwindigkeit und Kraft. Männertauglichkeit ist hier gegeben!

Gymnastik (Referentin: Heide Norgall): Gymnastik stellt den idealen Weg dar, um mit gymnastischen Übungen beweglich zu bleiben.

Trainiert werden in diesem Workshop vornehmlich Gelenke und Muskeln, ohne sich dabei zu überanstrengen. Der positive Effekt dabei ist die Verbesserung der Blut- und Lymphzirkulation.



SAMSTAG, 21. OKTOBER 2017

Beginn: 10.00 Uhr

Im Schulzentrum | Stettiner Str. 2 | 37581 Bad Gandersheim

Ein Erlebnisstag nur für „uns Männer“. Verschiedene Sportarten können ausprobiert werden. Gemeinsames Abschlussessen am Abend.

Anmeldung und Infos unter:
Telefon 0551 50469053 oder per E-Mail dennis.doerner@ksb-goettingen-osterode.de
Teilnahmegebühr: 10 Euro pro Person (inkl. Mittagssnack, Getränke, Abendessen)



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

Von der Begrüßung bis zum Grillabend

BAD GANDERSHEIM. Um 10 Uhr wird der KERLGE-SUND-Tag am 21. Oktober im Schulzentrum Bad Gandersheim eröffnet durch Vertreter des LandesSportBundes Niedersachsen, BKK24 und der

Sportregion Südniedersachsen. Für 10.15 Uhr steht der Vortrag „Der bewegte Mann“ im Programm, um 11.15 Uhr folgt der Vortrag „Gesunde Energie“. Nach der Mittagspause (ab 12.15

Uhr) geht es von 13 bis 14.30 Uhr weiter mit der Workshop-Phase 1, von 15 bis 16.30 Uhr folgt Workshop-Phase 2. Abschluss ist ab 16.30 Uhr mit einem Grillabend. *red*

Der bewegte Mann und Gesunde Energie

Zwei Vorträge stehen auf dem Programm des Tages für den ganzen Mann.

„Der bewegte Mann“ ist ein Vortrag von Diplom-Sportwissenschaftler Markus Grote.

Der Körper ist ein Faulpelz

Der Körper ist ein intelligenter Faulpelz und lässt im Rekordtempo verkümmern, was er nicht regelmäßig braucht. Deswegen gibt es Verschleiß auch weniger durch überfor-

derte Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen, sondern hauptsächlich durch Nichtstun.

Daher zeigen die Ideen von Markus Grote zum „bewegten Mann“, dass Mann (man) seinen Kreislauf nicht nur durch Laufen und Radfahren in Schwung bringen kann.

„Gesunde Energie“, so das Thema des Vortrages der Ernährungsberaterin Nina Schulz.

Braucht Mann (man) Eiweißdrinks oder Nahrungsergänzungsmittel, um den Körper für den Wettkampf und den Geist für die nächste Besprechung in Schwung zu bringen?

Gesundes Essen und Trinken

Was wirklich hilft und wie man mit gesundem Essen und Trinken fit für alle Herausforderungen in Beruf und Freizeit wird, berichtet Nina Schulz.

Redaktion

Der direkte Draht zu ihrer Tageszeitung
Gandersheimer Kreisblatt

Sabine Ehlert

Sie haben Fragen, Anregungen oder wichtige Mitteilungen für unsere Lokalredaktion? Dann rufen Sie mich bitte an unter der Telefonnummer (0 53 82) 98 11 37

Ihr Partner für Ihre Arzneimittel-Versorgung.



Nutzen Sie die Vorteile unserer Kundenkarte!

Sportregion Südniedersachsen

KSB Göttingen-Osterode · SSB Göttingen · KSB Northeim-Einbeck

im LandesSportBund Niedersachsen e. V.