

„Kerlgesund“: Ein Sporterlebnistag nur für Männer



Für die Premiere des Männersporttags in Nordhorn werben Helmut Loeks (rechts) und Frank Lucht. Foto: Wilkens

Von Holger Wilkens

Die Grafschaft ist einer von zehn Standorten der niedersächsischen „Kerlgesund“-Tour. Die Teilnehmer erwartet am Sonnabend, 10. Juni, rund um das „Haus des Sports“ ein Mix aus Trendsport und Klassikern.

Nordhorn. Premiere für die Grafschaft: Der Kreissportbund beteiligt sich in diesem Jahr erstmals an der „Kerlgesund“-Tour des Landessportbundes mit insgesamt zehn Veranstaltungen. An einem Sporttag nur für Männer bietet der KSB in Zusammenarbeit mit einigen Nordhorner Vereinen am Sonnabend, 10. Juni, ein mehrstündiges Programm mit zwei Fachvorträgen sowie acht Workshops, in denen die Teilnehmer verschiedene Sportarten ausprobieren können – vom klassischen Jogging bis zum spektakulären American Football. „Wir wollen Männer gerade im Alter von 30 bis 50 Jahren wieder für Bewegung begeistern“, sagt KSB-Vorstand Helmut Loeks, der das Programm in Nordhorn maßgeblich gestaltet hat.

Seit drei Jahren veranstaltet der Landessportbund mit Unterstützung der Krankenkasse „BKK24“ in ganz Niedersachsen spezielle Erlebnissporttage für Männer, in diesem Jahr hat sich auch der KSB Grafschaft Bentheim für eine Ausrichtung beworben und den Zuschlag erhalten. „Seit vielen Jahren gibt es mit großem Erfolg Frauensporttage. Diesmal geht es darum, Männer für ihre eigene Gesundheit zu sensibilisieren“, sagt Frank Lucht, beim Kooperationspartner BKK 24 Beauftragter für das Projekt „Länger besser leben“.

Der aktive Sport steht im Vordergrund, wenn die Teilnehmer nachmittags in Workshops zwei Sportarten kennenlernen. Auf dem Eintracht-Platz am Heideweg geben Übungsleiter des SV Eintracht TV Einblick in Cricket und American Football, auf dem Vechtesee können sich die Männer mit Hilfe des BC Nordhorn einerseits beim traditionellen Rudern versuchen, andererseits aber auch den Trendsport Stand-Up-Paddling ausprobieren. Ebenfalls im Programm: Boxen mit Übungsleitern der Nordhorner „Galaxy“-Boxstaffel, Kegeln (mit den Grafschafter Sportkeglern), Powergymnastik für Männer (mit dem TV Nordhorn) und das klassische Laufen mit Vertretern des LC Nordhorn. „Die Teilnehmer geben bei der Anmeldung zwei Sportarten an, die sie kennenlernen und ausprobieren wollen“, erklärt Helmut Loeks.

Der Tag beginnt nach der offiziellen Begrüßung mit zwei Vorträgen im „Haus des Sports“: Marloes Göke (Feel Good Beratung) referiert zum Thema „Work-Life-Balance“, Dr. Thomas Raabe informiert über vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung von Sportverletzungen.

Die Teilnahme kostet zehn Euro und beinhaltet ein gemeinsames Mittagessen, Getränke und einen Imbiss zum Abschluss gegen 17 Uhr. Anmeldeformulare liegen an vielen Stellen aus oder sind beim KSB, Telefon 05921 853730, E-Mail info@ksb-grafschaft-bentheim.de, erhältlich. Anmeldungen sind bis 31. Mai möglich.