

## Gemeinsame Bewegung macht Spaß

Anzeiger für  
Harlingerland  
- 14.10.2015

**GESUNDHEIT** Kerlgesund-Tour in KGS Sporthalle zu Gast – Vorträge und Workshops

Die Männer erfahren, wie wichtig Bewegung und richtige Ernährung für ein gesundes Leben sind.

VON JULIA POLLEY

**WITTMUND** – Männer für mehr Bewegung begeistern und für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren ist das Ziel der Kerlgesund-Tour 2015 des Landessportbundes Niedersachsen in Kooperation mit der BKK 24-Initiative „Länger besser leben“. Auch in der KGS-Sporthalle gab es am vergangenen Sonntag einen Erlebnissporttag für Männer.

In Zusammenarbeit mit den örtlichen Sportvereinen haben der Kreissportbund Friesland, der Stadtsportbund Wilhelmshaven und der Kreissportbund Wittmund in der Wittmunder Sporthalle ein Programm aus Vorträgen und einen Mix aus verschiedenen Sportarten zusammengestellt.

Am Vormittag hat es in einem theoretischen Teil Vorträge gegeben. Dort haben die Teilnehmer etwas darüber erfahren, wie sie ihren Kreislauf in Schwung bringen kön-



nen und welche Auswirkungen eine gesunde Ernährung für die eigene Fitness hat. In der Mittagspause gab es für die Männer die Möglichkeit, einige Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens auszuprobieren.

Nach dem Mittagessen wurden verschiedene Sportarten durch die Vereine vorgestellt. Die 17 Männer haben in drei sportpraktischen Workshops die Möglichkeit gehabt, Airtrack, Kraft- und Ausdauertraining und Gesundheitssport auszuprobieren und sich untereinander auszutauschen. Dabei haben

**Bild oben:** Die Teilnehmer hatten viel Spaß und lernten unterschiedliche Sportarten kennen.

**Bild rechts:** Frank Lucht schaffte es in nur zwei Stunden, einen Vorwärtssalto zu lernen.

BILDER: JULIA POLLEY

sie gemerkt, wie viel Spaß es machen kann, gemeinsam Sport zu treiben. Die Motivation war bei allen Teilnehmern und die Freude über persönliche Erfolge groß. Der Erlebnissporttag wurde mit einem gemeinsamen Buffet beendet.

