



„Nicht reden – machen!“ – lautet die Botschaft der Organisatoren des vierten „Kerlgesund“-Erlebnissporttages.

Runter vom Sofa und rein in die Sportschuhe

Erlebnissporttag „Kerlgesund“ findet zum vierten Mal in Obernkirchen statt

LANDKREIS (ag). Sport hält gesund – nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Wer aktiv bleibt, darf deshalb auch im Alter auf eine höhere Lebensqualität hoffen. Aktuelle Statistiken zeigen, dass die vorgezogene Männersterblichkeit – also vor dem 65. Lebensjahr und damit unter der durchschnittlichen Lebenserwartung – in Schaumburg im niedersächsischen Vergleich erschreckend hoch ist. Also liebe Männer: Runter vom Sofa und rein in die Sportschuhe! Der

Erlebnissporttag „Kerlgesund“ findet am Sonnabend, den 4. Juni in Obernkirchen, BKK 24 Lounge, Sülbecker Brand 1, statt. Eingeladen sind alle Männer des Landkreises – egal welchen Alters. Um 10 Uhr geht es mit zwei Vorträgen los: „Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten durch individuelle Risikoanalyse“ und „Stresskiller Sport – Können wir dem Stress davon laufen?“. Nach einem Mittagsimbiss gehen die Teilnehmer dann in die verschiedenen Workshops, für

die sie sich vorher angemeldet haben. Angeboten werden Trakour, Cross-Training, Rudern, Sportabzeichen, Capoeira, Tennis, Wandern, Bogenschießen und Golf. Die Workshops finden in Zusammenarbeit mit Vereinen statt. Sie sind so ausgelegt, dass sich für jedes Alter und jedes Interesse eine Sportart zum Reinschnuppern finden lässt. Ab 18 Uhr bildet das gemeinsame Grillen einen geselligen Ausklang des Tages. Da nur Zeit ist um jeweils einen Workshop zu besuchen, können sich die Männer dann über die verschiedenen Sportarten austauschen. Die Workshops sind natürlich vollkommen unverbindlich. Trotzdem sind in den vergangenen Jahren einige Mitgliedschaf-

ten in den Sportvereinen daraus hervorgegangen.

Anmeldungen werden bis zum 31. Mai entgegen genommen. Den Anmeldebogen gibt es online und in Flyern, die unter anderem beim Kreissportbund und in allen Sparkassen ausliegen. Weitere Fragen beantwortet die Organisatorin Simone Ellersiek unter 05721/9930962 oder per E-Mail an fsj@ksb-schaumburg.de. Zum vierten Mal findet der Erlebnissporttag in Zusammenarbeit von der BKK24, dem Kreissportbund Schaumburg und der Sparkasse Schaumburg statt. Nachdem der Startschuss für diese Aktion in Schaumburg gefallen ist, haben sich inzwischen acht weitere Landkreise und Städte in Niedersachsen angeschlossen. Foto: ag