

# Sporttag kommt bei Männern gut an

**AKTION** 43 Teilnehmer probieren verschiedene Disziplinen aus – Vorträge gehört

**WESTERSTEDE/LR** – Rundum zufrieden mit dem ersten „Kerlgesund-Erlebnissporttag“ für Männer war der Kreis-sportbund (KSB) Ammerland. In Kooperation mit der BKK24-Krankenkasse und dem Landessportbund Niedersachsen hatte der KSB ein breites Programm für die 43 Teilnehmer zwischen 18 und 79 Jahren am Westersteder Hössensportzentrum auf die Beine gestellt.

„Wir sind sehr zufrieden mit der ersten Auflage des Kerlgesund-Erlebnissporttags“, freut sich Dieter Schwengels aus dem Ammerländer Sportbüro. Die Workshops und Vorträge seien sehr gut besucht gewesen und auch die Rückmeldungen, die der KSB bislang von den Teilnehmern erhielt, seien durchweg positiv gewesen. „Es hat allen sehr viel Spaß gemacht und die Stimmung war gut.



Start geglückt: Der Männer-Erlebnissporttag in Westerstede kam bei den Teilnehmern gut an.

BILD: PRIVAT

Daher möchte wir den Männer-sporttag gerne auch im nächsten Jahr wieder ausrichten“, sagt Schwengels. Überraschend war für die Ausrichter, dass besonders die Boule- und Bogenschießkurse am stärksten nachgefragt wurden.

Neben der sportlichen Aktivität lernten die Männer in zwei Vorträgen einiges über die Sporttheorie. Diplom-Sportwissenschaftler Markus Grote gab in seinem Vortrag „Der bewegte Mann“ den Zuhörern einen Einblick in den

Bewegungsablauf eines durchschnittlichen Mannes und die körperlichen Folgen durch Unter- oder Überbelastung im Beruf oder Zuhause.

Kurz darauf erklärte die Ernährungsberaterin Nina Schulz in ihrem Vortrag „Gesunde Energie“, wie wichtig gesunde Ernährung für den Alltag ist und welche Folgen schlechte Ernährung mit sich bringen kann. Beide Vorträge zielten darauf ab, einen gesunden Lebensstil zu zeigen, auch wenn das anstrengende Berufsleben im Weg steht.

Nach der Mittagspause wurde die aktive Phase mit den Workshops Kleinfeldfußball, Deutsches Sportabzeichen, Bogenschießen, Boule und Aqua-Fit durchgeführt. Nach den sportlichen Aktivitäten schlossen die Teilnehmer den sportlichen Tag mit einem gemeinsamen Grillen ab.