



**SAMSTAG**  
**11.05.2019**  
**10.00 Uhr**

Kreissportbund Göttingen-Osterode e. V.  
David Stumpf, Sandweg 5, 37083 Göttingen

 0551 50469051

 david.stumpf@ksb-goettingen-osterode.de

 0551 50469056

 [www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)

# KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer

Cathrin Cronjäger

## „DIE HERAUSFORDERUNG VON VERHALTENSÄNDERUNGEN AUS GESUNDHEITSPSYCHOLOGISCHER SICHT.“

Alle von uns legen bestimmte Verhaltensweisen an den Tag, von denen wir eigentlich wissen, dass sie ungesund sind. Sei es das Bewusstsein darüber, sich wenig zu bewegen, viel zu essen, wenig zu schlafen, zu rauchen, Alkohol zu konsumieren usw. Die Motivation, den Lebensstil gesünder auszurichten, besteht in der Regel. Ein gewünschtes Gesundheitsverhalten dauerhaft in die Tat umzusetzen, gelingt jedoch in den wenigsten Fällen. In der Gesundheitspsychologie wird dabei von der „Intentions-Verhaltens-Lücke“ gesprochen, in der es sich der allseits bekannte „innere Schweinehund“ sehr gemütlich einrichten kann. Der Vortrag widmet sich dem Prozess der langfristigen Verhaltensänderung und überträgt diesen auf eine Vielzahl von Beispielen aus dem Gesundheitsbereich, wobei die Erfahrungen der „gesunden Kerle“ an diesem Tag im Zentrum stehen sollen.

Dr. Arne Göring

## „GESUNDHEITSFÖRDERNDE POTENZIALE VON SPORT UND BEWEGUNG: WAS WIR WISSEN UND WIE WIR ES ERREICHEN!“

Sport und Bewegung gelten gemeinhin als gesundheitliche Wunderwaffe mit vielen positiven Effekten auf unterschiedliche Aspekte der Gesundheit. Allerdings sind diese Effekte nicht bedingungslos, sondern sind an bestimmte Rahmenparameter geknüpft. Im Vortrag werden diese Rahmenbedingungen aus einer wissenschaftlichen Perspektive vorgestellt und mit neueren Studien zu Bewegungsempfehlungen verknüpft.

# KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer

Am 11. Mai 2019 macht die Kerlgesund-Tour beim KSB Göttingen-Osterode halt.

Der Erlebnissporttag für Männer wird mit zwei lebhaften Experten-Vorträgen zu den Themen „Innerer Schweinehund“ und „Bewegung“ eröffnet. Danach startet der sportliche Teil beim Ausprobieren der ausgewählten Sportarten, bevor der Tag mit einem geselligen Abendessen abgeschlossen wird.

- **Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.**
- **Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro** (inkl. Getränke, Snacks, Abendessen), für „Länger besser leben.“-Teilnehmer **kostenlos.**

Also Männer: Jetzt zum Kerlgesund anmelden und Spaß an der Bewegung finden.

[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)



**SAMSTAG**  
**11.05.2019**  
**10.00 Uhr**

ULTIMATE FRISBEE  
Speedminton  
JUMPING FITNESS  
Faszientraining  
**KIN-BALL**  
Intervalltraining  
Bouncerball  
POWER YOGA MEETS  
FUNCTIONAL STRETCHING

[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)

## MITMACHEN! Ausprobieren! Spaß haben!

### DIE ECKDATEN

**Wo:** Sporthallen  
Felix-Klein-  
Gymnasium  
Böttingerstr. 17  
Göttingen

**Kosten:** 10 Euro pro Person  
(inkl. Mittagssnack,  
Getränke und Abendessen)

**i** Info: für „Länger besser  
leben.“-Teilnehmer kostenlos.

### DER ABLAUF

- 10.00 Uhr** Begrüßung und Eröffnung durch KSB Göttingen-Osterode e. V. und die BKK24
- 10.15 Uhr** Vorträge
- 12.15 Uhr** Mittagspause
- 13.00 Uhr** Workshop-Phase 1
- 14.30 Uhr** Pause
- 15.00 Uhr** Workshop-Phase 2
- 16.30 Uhr** Abendessen



### FASZIENTRAINING

**Referentin: Anna-Christin Schlichte**

In diesem Workshop bearbeiten wir den Körper mit der Blackroll und Tennisbällen, um die Faszienstrukturen von Kopf bis Fuß zu mobilisieren. Im Anschluss wird an der Gelenkbeweglichkeit zur Verbesserung der Körperhaltung und Bewegungsausführung gearbeitet. Auch das Dehnen der Strukturen soll kurz mit einbezogen werden. Zum Ende wird dann noch mal in einem Tabata-Zirkel geschwitzt.

### POWER YOGA MEETS FUNCTIONAL STRETCHING

**Referentin: Maïke Fremke**

Yoga ist nur etwas für Frauen? Nein! Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core-Muskulatur trainiert! Durch Dehnübungen werden Muskeln und Gelenke strapazierfähiger, sodass Verletzungen vorgebeugt werden kann. Dieser ganzheitliche Ansatz des Yoga bietet die Möglichkeit, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen und Verspannungen jeglicher Art zu lösen.

### SPEEDMINTON

**Referent: Dennis Dörner**

Speedminton kombiniert Badminton, Squash und Tennis. Es ist wie Badminton, aber so schnell wie Squash und so weitläufig wie Tennis. Die Raffinesse dieser Racketsportart ist, dass ohne Netz, mit squashähnlichen Schlägern und mit federballähnlichen Spezialbällen, den „Speedern“, gespielt wird. Auch ohne vorherige Erfahrungen in Rückschlagsportarten ist es einfach und schnell erlernbar. Und zu dem hohen Spaßfaktor während des Speedens ist ein intensives Cardio-Work-out inklusive!

### ULTIMATE FRISBEE

**Referent: Bastian Zitscher**

Ultimate Frisbee ist ein wettkampforientiertes, nahezu kontaktloses Endzonenspiel, welches mit einem Frisbee gespielt wird. Ursprünglich von amerikanischen Studenten erfunden, erfreut sich Ultimate Frisbee heute weltweit zunehmender Beliebtheit. Die Prinzipien des Fair Play und der Spaß am Spiel stehen immer im Vordergrund und so wird bei allen Wettbewerben stets ohne Schiedsrichter gespielt.

### INTERVALLTRAINING

**Referentin: Stephanie Scholz**

Intervalltraining zeichnet sich durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) aus. Es kann schnell und effektiv beim Muskelaufbau helfen und ist zudem eine wichtige Methode beim Herz-Kreislauf-Training. Sei gespannt auf ein variationsreiches Training, welches dir in kurzer Zeit viel abverlangt und deine Grenzen auslotet.

### KIN-BALL

**Referent: Dennis Dörner**

Kin-Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel und wird mit drei Mannschaften zu je vier Spielern gespielt. Der Kin-Ball hat einen Durchmesser von 1,2 Metern und wiegt weniger als 1 Kilogramm. Durch seine besonderen Flugeigenschaften fordert er sowohl die Kraft als auch die Ausdauer der Spieler. Um das Spiel zu gewinnen, sind jedoch vor allem die Teamfähigkeit der Mannschaft und die räumliche Verteilung des Einzelnen gefordert.

### BOUNCERBALL

**Referent: Bastian Zitscher**

Bouncerball, auch unter der Bezeichnung Speedball bekannt, existiert erst seit knapp 20 Jahren. Die Regeln der Sportart, die dem Hockey ähnelt, sind schnell erklärt: Gemischte Teams mit jeweils fünf Spielern versuchen einen kleinen Ball aus Plastik mit ihren Schlägern ins gegnerische Tor zu befördern. Dass die Schläger dabei aussehen wie überdimensionale Wattestäbchen, sorgt bei den Zuschauern anfangs für einen irritierten bis erstaunten Blick.

### JUMPING FITNESS

**Referentin: Maïke Fremke**

Ein bisschen auf dem Trampolin rumhüpfen? Von wegen! Beim Jumping Fitness sind mehr als 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten, und das gelenkschonend. Es ist ein großartiges Training bei mitreißender Musik, welches jedem unabhängig von Alter, Gewicht und Leistungsniveau von Beginn an Spaß macht.