



# KERLGESUND

Am 16. September 2017 in Osterholz-Scharmbeck

Die Bereitschaft, sich für die eigene Gesundheit zu engagieren, nimmt in Niedersachsen zu – allerdings hauptsächlich bei Frauen.

Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, mit Erlebnissporttagen die niedersächsischen Männer für Bewegung zu begeistern, mit den Sportvereinen vor Ort in Kontakt zu bringen und für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren. An zehn niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2017 zu Gast.

In Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen hat der KreisSportBund Osterholz ein abwechslungsreiches und spannendes Programm zusammengestellt.

Freuen Sie sich auf interessante Vorträge sowie auf einen bunten Mix aus „Trendsport und Klassikern“. Das Ausprobieren der Sportarten, der Austausch an Erfahrungen und vor allem der Spaß an der Bewegung stehen bei diesem Erlebnissporttag für Männer im Mittelpunkt.

Die Kerlgesund-Tour ist ein gemeinsames Präventionsprojekt des LandesSportBundes Niedersachsen und der BKK24-Initiative „Länger besser leben.“

Also Männer: Auf dem Sofa liegen war gestern, **KERLGESUND** ist heute!

Prof. Dr. W.-R. Umbach  
Präsident  
LSB Niedersachsen

F. Schütte  
Vorstand  
BKK24

Edith Hünecken  
Vorsitzende  
Kreissportbund  
Osterholz e. V.

KreisSportBund Osterholz e.V.



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



# KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Osterholz-Scharmbeck  
16. September 2017  
10.00 – 16.30 Uhr

KreisSportBund Osterholz e.V.



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

## DIE VORTRÄGE

### „Stresskiller Sport – Können wir dem Stress davonlaufen?“

Vortrag von Markus Grote | Dipl.-Sportwissenschaftler

„Runners high“ oder einfach nur aktive Erholung? Unsere Zeit wird immer schnelllebiger und wir haben zumindest gefühlt immer mehr Stress. Regelmäßige Bewegung kann Wunder bewirken: Stresshormone abbauen, eine Stress-toleranz entwickeln, einfach gelassener werden.

### „14 Jahre länger leben“

Vortrag von Frank Lucht | „Länger besser leben.“-Beauftragter

Die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 verbessert die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Dies ist kein schleierhaftes Versprechen, sondern wurde mit wissenschaftlicher Unterstützung nachgewiesen. Hinter dem deutschlandweit einmaligen Präventionsprogramm steckt eine Untersuchung der Universität Cambridge, die den direkten Zusammenhang zwischen bestimmten Verhaltensweisen und einer bis zu 14 Jahre erhöhten Lebenserwartung herstellt. Die BKK24 hat die theoretische Formel aufgegriffen und daraus „Länger besser leben.“ entwickelt. Vier Elemente bilden dabei die zentralen Handlungsfelder: gesunde Ernährung, Nikotinverzicht, bewusster Umgang mit Alkohol und ausreichend Bewegung. Wie genau „Gesundheit zum Anfassen“ funktioniert, ist Inhalt des Vortrages.



## DAS PROGRAMM

**Wann:** Sa. | 16. September 2017

**Wo:** Campus-Medienhaus  
Am Barkhof 7  
27711 Osterholz-Scharmbeck

**Teilnahme:** 10 Euro p. P.  
in bar vor Ort zu zahlen  
(inkl. Mittagessen, Getränke,  
Kaffee und Kuchen)

### Anmeldung und Rückfragen:

KSB Osterholz e. V.

Ansprechpartner:  
Anne Surborg/Helga Wottrich  
Bahnhofstraße 97 A  
27711 Osterholz-Scharmbeck

Telefon: 04791-5045 oder  
04791-502101

Fax: 04791-502102

E-Mail:  
anne.surborg@ksb-osterholz.de

**10.00 Uhr** Begrüßung und  
Eröffnung durch LSB Nds.,  
BKK24 und Vertreter/innen  
der Sportregion

**10.15 Uhr** Vortrag:  
„Stresskiller Sport“

**11.15 Uhr** Vortrag:  
„14 Jahre länger leben“

**12.30 Uhr** Mittagsimbiss und  
aktive Pause

**13.30 Uhr** Sportpraktische  
Workshops

**Ab 16.30 Uhr** geselliger  
Ausklang bei Kaffee und Kuchen

## DIE WORKSHOPS

### Faszientraining

**Referentin:** Andrea Glaß

Faszien sind mehr als Muskelhüllen und das Thema in der Gesundheits- & Fitnessbranche. Alle „rollen“ ihre Faszien aus, dabei gibt es weitere Strategien, die neusten Erkenntnisse in Bewegung umzusetzen. Das abwechslungsreiche Training setzt Impulse, fordert den ganzen Körper und macht fit für die Anforderungen des Alltags.

### Wirbelsäulengymnastik

**Referentin:** Andrea Glaß

Ein stabiler, schmerzfreier Rücken bei fitter Gesundheit ist ein großer Wunsch – mit Förderung der Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Umsetzung für den Alltag kann es möglich werden. Spaß und Freude an der Bewegung sind dabei sehr wichtig.

### Aquafitness

**Referentin:** Miriam Kynast

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining im Schwimmbad und eignet sich speziell für das Trainieren des Herz-Kreislauf-Systems. Durch Aquafitness wird Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gefördert.

### Golf

**Referent:** Markus Lümer

Golf ist eine traditionelle Sportart. Das Golfspielen fördert die Gesundheit, bietet Spaß und Erholung. Ein Sport für jedes Alter. Ca. 2 Stunden kann das Golfspielen unter der Anleitung des Trainers ausprobiert werden. Schläger und Bälle werden gestellt.

### Bogenschießen

**Referent:** Ergun Orman

Bogenschießen ist eine Sportart, die Alt und Jung auf einem Platz vereint. Anfänger können innerhalb kurzer Zeit bereits beachtliche Leistungen erzielen. Es haben sich in dieser Sportart verschiedene Bogenarten und Schießdisziplinen entwickelt. Bei Rückenbeschwerden ist Bogenschießen gut geeignet, da unter fachlicher Aufsicht der gesamte Rücken- und Schulterbereich gestärkt wird. Dieser faszinierende Sport ist für jedermann und mit viel Spaß zu betreiben. Alle ins Gold!

### Tennis

**Referent:** Stefan Puckhaber

Wer sich bei einem lockeren Spiel entspannen und bewegen möchte, kann sich von dem Trainer „an die Hand“ nehmen lassen und ausprobieren, ob das Tennisspiel eine geeignete Sportart ist, um Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit zu trainieren, um fit zu bleiben.

### Rudern

**Referenten:** Lars Appel & Matthias Ritter

Rudern bedeutet, der Natur nah zu sein und körperlichen Ausgleich zu finden. Es ist egal, ob man allein, mit einem Partner oder in einer größeren Gruppe rudern möchte. Alle Muskeln werden bei dieser Sportart angesprochen. Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf werden beim Rudern trainiert.

### Hatha Yoga

**Referent:** Detlev Frank

Lerne die achtsam ausgeführten Yoga-Übungen (Asana) kennen. Die Asana stärken den Körper und machen flexibler. Diese Ausführungen der Bewegungen im Einklang mit der Atmung lassen den Geist zur Ruhe kommen. Die Stunde endet mit einer geführten Tiefenentspannung (Yoga Nidra).

KreisSportBund Osterholz e.V.



Länger besser leben.

