



KERL GESUND

Am 18. November 2017 in Dinklage

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 die Sportregion Oldenburger Münsterland 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, KERL GESUND ist heute!

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

F. Schütte
Vorstand
BKK24

Dr. J. Hörstmann
1. Vorsitzender
Kreissportbund
Vechta

DIE VORTRÄGE

„Der bewegte Mann“

Vortrag von Markus Grote | Dipl.-Sportwissenschaftler

Der Körper ist ein intelligenter Faulpelz und lässt im Rekordtempo verkümmern, was er nicht regelmäßig braucht. Deswegen gibt es Verschleiß auch weniger durch überforderte Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen, sondern hauptsächlich durch Nichtstun. Daher zeigen die Ideen von Markus Grote zum „bewegten Mann“, dass man seinen Kreislauf nicht nur durch Laufen und Radfahren in Schwung bringen kann.

„Superfoods – trendige Alleskönner oder teure Täuschung“

Vortrag von Nina Schulz | Ernährungsberaterin

Immer häufiger wird über sogenannte „Superfoods“ berichtet. Diverse Samen, Körner, Obst-, Gemüsesorten etc. sollen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden besonders förderlich sein und uns mit einer extra Portion Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Neben vielen „Bekanntem“ mischen sich immer mehr „Unbekannte“ dazu.

Nina Schulz berichtet, was sich hinter diesem Trend verbirgt und wie super diese Lebensmittel tatsächlich sind.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:

- TV Dinklage von 1904 e. V.
- Sportjugend Oldenburger Münsterland
- Sportschützen Dinklage e. V.



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



KERL GESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Dinklage
18. November 2017
10.00 – 16.00 Uhr



DAS PROGRAMM

Wann: Sa. | 18. November 2017

Wo: TV Dinklage von 1904 e. V.
Schulstr. 6
49413 Dinklage

Teilnahme: 10 Euro pro Person
(inkl. Mittagessen, Getränke,
Kaffee und Kuchen, Sportlerbuffet)
als Spende für die gemeinsame
Aktion „Sportler gegen
Hunger“ des Kreis-
sportbund Vechta und
der Oldenburger
Volkszeitung

Anmeldung und Rückfragen:

Sportregion
Oldenburger Münsterland
Thomas Lotzkat

Christoph-Bernhard-Str. 17
49413 Dinklage

Telefon: 04443 5048335

E-Mail:
lotzkat@sportregion-om.de

Online-Anmeldung unter:
[www.sportregion-om.de/
kerlgesund](http://www.sportregion-om.de/kerlgesund)

10.00 Uhr Begrüßung
und Eröffnung

10.15 Uhr Vortrag „Gesundheit“:
„Der bewegte Mann“

11.15 Uhr Vortrag „Ernährung“:
„Superfoods – trendige Alles-
könner oder teure Täuschung“

12.00 Uhr Mittagspause

**13.00 Uhr sportpraktische
Workshops (Teil 1)**

14.30 Uhr Kaffeepause

**15.00 Uhr sportpraktische
Workshops (Teil 2)**

ab 16.00 Uhr Abschluss mit
gemeinsamen Sportlerbuffet

DIE WORKSHOPS

13.00–14.30 Uhr sportpraktische Workshops (Teil 1)

Bogenschießen

Sportschützen Dinklage e. V.

Wenn man einen Sport sucht, wo Natur, Konzentration und Kraftübung vereint sein sollen, so sollte das Bogenschießen ausprobiert werden.

Bubble-Ball

Sportregion Oldenburger Münsterland

Beim Bubble-Fußball ist man nicht nur am Ball, sondern im wahrsten Sinne des Wortes im Ball. Denn vor dem Anpfiff steigen die Teilnehmer vom Kopf bis zu den Knien in einen riesigen Gummiball. Der Rest gleicht im Grunde einem normalen Fußballspiel. Eingepackt in diesen XXL-Airbag wird der Spielball erobert und das jeweilige Team jagt nach Toren. Dabei können gegnerische Spieler, die im Weg stehen, einfach im hohen Bogen zur Seite geschubst werden.

Fußball-Golf

TV Dinklage 1904 e. V.

Fußball-Golf ist eine Ballsportart, die die beiden Sportarten Golf und Fußball verbindet. Sie verbindet diese Sportarten nicht nur sondern macht sie zu einem komplett neuen Sporterlebnis.

Hot Iron Cross und Faszientraining

TV Dinklage 1904 e. V.

Hot Iron Cross ist ein mitreißendes Krafttraining in der Gruppe mit einer Langhantel. Nach dem Langhanteltraining werden die Faszien trainiert. Faszien umgeben jeden Muskel, jedes Organ und jede Bandstruktur in unserem Körper und vernetzen diese miteinander. Sie haben Einfluss auf die Geschmeidigkeit und Genauigkeit einer Bewegung. Dieses Training beinhaltet effektive Kräftigungs-, Muskeldehnungs- und Selbstmassageübungen.

15.00–16.00 Uhr sportpraktische Workshops (Teil 2)

Klettern (Bouldern)

TV Dinklage 1904 e. V.

Jeder kann bouldern! Bouldern ist das Klettern ohne Seil und Klettergurt in einer sicheren Absprunghöhe.

KIN Ball

Sportjugend Oldenburger Münsterland

KIN Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel und wird mit 3 Mannschaften zu jeweils 4 Spielern gespielt.

Indoor Cycling

TV Dinklage 1904 e. V.

Geboten wird hier ein hervorragendes Ausdauertraining auf speziellen Fahrrädern mit Schwungscheibe, das gemäß den eigenen Fähigkeiten dosierbar ist.

Rücken-Fit

TV Dinklage 1904 e. V.

Dieser Workshop vereint spezielle Rückenübungen aus den Bereichen der Kräftigung, der Mobilisation und der Koordination.

Pokern

TV Dinklage 1904 e. V.

Für Erfolg in einem der populärsten und spannendsten Kartenspiele der Welt reicht Glück allein nicht aus. Bluffen und Deuten der gegnerischen Spielweise sind ebenso wichtig und wollen erlernt sein.



Länger besser leben.

