



KERL GESUND

Am 25. August 2018 in Edemissen

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 neun niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2018 zu Gast.

In Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen haben die drei Sportbünde Hildesheim-Peine-Salzgitter 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



KERL GESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Edemissen
25. August 2018
10.00 – 16.30 Uhr

DIE VORTRÄGE

„Der Blutcode – das Fitnessgeheimnis Ihrer Blutgruppe“

Vortrag von Sandra Cammann

Weniger Gewicht, dafür mehr Fitness und Energie wären toll? Das bekommen wir hin, behauptet Sportwissenschaftlerin und Buchautorin Sandra Cammann. In ihrem anschaulichen Vortrag erläutert sie die medizinischen Zusammenhänge von Blutgruppe, Charakter, Stresstyp, Krankheit und wichtigen Stoffwechselprozessen. Erfahren Sie, warum der Bluttyp 0 sich ständig bewegen muss, der A-Typ die Kunst der Meditation erlernen sollte, der Bluttyp B den Flow braucht und der AB-Typ mit Gehirnjogging seinem Körper etwas Gutes tut.

„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 Extraportion Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Neben vielen „Bekanntem“ mischen sich immer mehr „Unbekanntem“ dazu. **Nina Schulz** berichtet, was sich hinter diesem Trend verbirgt und wie super diese Lebensmittel tatsächlich sind.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:
TSV Eintracht Edemissen und dem Golf-Club Peine



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



DAS PROGRAMM

Wann: Sa. | 25. August 2018

Wo: Sporthallen in Edemissen
Am Mühlenberg
31234 Edemissen

Teilnahme: 10 Euro pro Person
in bar vor Ort zu zahlen,
für „Länger besser leben.“-
Teilnehmer kostenlos
(inkl. Mittagessen,
Getränke,
gemeinsames Abschlussgrillen)

Anmeldung und Rückfragen:

KSB Peine e.V. für die Sportregion
Hildesheim-Peine-Salzgitter

Ansprechpartner: Ralf Klemm

Celler Straße 22
31224 Peine

Telefon: 05171 2979202

Fax: 05171 16954

E-Mail: rklemm@ksb-peine.de

10.00 Uhr Begrüßung und
Eröffnung (LSB, BKK24,
Vertreter/-innen der Sportregion)

10.15 Uhr Vortrag:
„Der Blutcode“

11.15 Uhr Vortrag:
„Superfoods“

12.00 Uhr Aktive Mittagspause
inkl. Parksportabzeichen

13.00 Uhr 8 sportpraktische
Workshops in zwei Zeitleisten

Ab 16.30 Uhr geselliger
Abschluss beim gemeinsamen
Abschlussbuffet/Grillen

DIE WORKSHOPS

Smovey

Referentin: Elisabeth Weiß

Smovey – das neue Bewegungs- und Fitnessprogramm wird mit Schwungringen ausgeübt und aktiviert 97 % der gesamten Muskulatur, strafft das Bindegewebe, fördert den Stoffwechsel, insbesondere die Fettverbrennung, kräftigt das Herz-Kreislauf-System, stärkt das Immunsystem und fördert die Konzentration und das Gleichgewicht. Knochenstrukturen werden gefestigt und Verspannungen gelöst. Zusätzlich tragen gezielte Koordinationsübungen mit unterschiedlichen Materialien zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit bei. Smovey – (Swing, move and smile) schenkt Lebensfreude und erhöht die Lebensqualität.

Aquafitness für Männer

Referent: Stefan Burkutean

Im Sinne des Gesundheitssports und auch der Prävention soll mit diesem Angebot auch Männern die Möglichkeit gegeben werden, einen gesunden Sport auszuüben, der sie körperlich fordert und dabei die physischen Gesundheitsressourcen stärkt. Fitness, ohne die Gelenke stark zu belasten, körperliche Aktivitäten, die vorbeugend auf das Herz-Kreislauf-System wirken, und eine Verbesserung der Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination im Bewegungsablauf sind einige der spezifischen Ziele der Aquafitness. Aquafitness ist die allgemeine Bezeichnung für Fitnesstraining im Wasser. Aquafitness, Aqua-Power, Aqua-Fun, Aqua-Fit – die Vielzahl der sehr modern klingenden Begriffe für Aquafitness zeigt: Aquafitness ist modern und liegt im Trend.

Selbstverteidigung für ganze Kerle

Referent: Grand Master Dr. Marcell Daniel 8th Dan & Master Niels Daniel 4th Dan
K MAD ist eine realistische und effektive Selbstverteidigung. Geeignet für Menschen jeden Alters und Geschlechts. Nicht zu verwechseln mit den Kampfsportarten wie Judo, Karate, Ju-Jutsu etc., die reine Kampfsportarten in normalen Wettkampfsituationen darstellen. Eine spezielle Kampfsportart, die sich am besten zur Selbstverteidigung eignet, gibt es nicht. In einer blitzschnell vor kommenden Situation sind die Reaktion und das Körperbewusstsein für die Abwehr entscheidend.

Tabata

Referentin: Cathrin Cronjäger

Alles geben! So lautet das Motto beim Tabata-Work-out, das für hohe Intensität und kurze Übungsdauer steht – ein sog. HIIT, das für „high intensity intervall training“ steht. Diese Trainingsform ist ein pures Kraftausdauertraining mit motivierender Musik. Dies fordert wirklich alle heraus. Das Grundprinzip ist einfach: Intensive Übungen (20 Sek.) wechseln sich mit kurzen Pausen (10 Sek.) ab, ein Work-out dauert 4 Minuten und kann beliebig oft wiederholt werden (i.d.R. jedoch 4x). Diese neue Trainingsmethode ist inzwischen eine der beliebtesten Fitnesstrends der letzten Jahre und möchte möglichst viele Männer des diesjährigen Männer sporttags ansprechen.

Kin-Ball

Referent: Ralf Klemm

KIN-Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel und wird mit 3 Mannschaften zu jeweils 4 Spielern gespielt. Der Kin-Ball hat einen Durchmesser von 1,2 Meter und wiegt weniger als 1 Kilogramm. Durch seine besonderen Flugeigenschaften fordert er bei den Mitspielern besonders Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und ist somit ein idealer Sport für Männer. Ralf Klemm lädt zu diesem dynamischen Mannschaftsspiel alle interessierten Männer in der Sportregion recht herzlich ein.

Denkathlon® TO GO-Workshop

Referent: Christian Bosenick, zertifizierter Gedächtnistrainer,
Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Ziel dieses Workshops ist das Erleben und Verstehen, wie unterhaltsam Gehirntraining sein kann und wie wir es mit einfachen körperlichen Aktivitäten (für Ausdauer und/oder Beweglichkeit, Koordination, Kraft) verbinden können. Die Spiele und Aufgaben des **Denkathlon® TO GO** für die verschiedenen kognitiven Trainingsschwerpunkte (u. a.: Wortfindung, logisches Denken) werden dabei gleichzeitig oder im direkten Wechsel mit der körperlichen Aktivität durchgeführt.

Life Kinetik für Männer

Referent: Marius Meister

Life Kinetik ist ein einzigartiges Trainingsprogramm und trainiert mit spielerischem Ansatz das Gehirn. Lassen Sie sich faszinieren, wie viel Spaß Ihr Körper und das Gehirn beim Lernen und Trainieren haben können. Ungewohnte Bewegungsfolgen von Kopf bis Fuß werden mit koordinativen Schwierigkeiten und kognitiven Herausforderungen verbunden. Seien Sie überrascht, wie schnell Ihr Gehirn lernen kann, und wie viel ungeahnte Kapazitäten Sie noch haben. Life Kinetik ist eine Herausforderung für Jung und Alt.

Schnuppergolfen für Männer

Referenten: Uli Meier, Headpro Golf Club Peine

Seit 2016 ist Golf wieder olympische Sportart und jetzt bietet sich die Gelegenheit, dieses faszinierende Spiel mit Schläger und Ball auf dem Golfplatz in Edemissen richtig kennenzulernen. Erfahrene hauptberufliche PGA Golflehrer bringen euch die wichtigsten Grundschläge (Putten, voller Schwung) mit verschiedenen Schlägern näher und mal schauen, welcher Ball zuerst hinter der 150-Meter-Markierung landet. Bitte Sportschuhe und bequeme Kleidung tragen.