



QR-Code scannen und direkt anmelden:

SAMSTAG
08.09.2019
11.00 Uhr

Vortrag von Markus Grote
Dipl.-Sportwissenschaftler

„KRAFTVOLL INS GLEICHGEWICHT“

Durch zusätzliches Koordinationstraining die eigenen Reserven ausschöpfen und Verletzungen vorbeugen! Die positiven Auswirkungen von Kraft- und Ausdauertraining sind mittlerweile vielfach bekannt. Aber ist Koordinationstraining nur etwas für Leistungssportler? Ist das ein „lästiges Übel“ oder macht es vielleicht sogar Spaß und jeder kann davon profitieren? Begriffe wie Balance, Gleichgewicht, Harmonie etc. werden als immer wichtiger in unserem Leben empfunden. Kann ein gezieltes Training dazu beitragen?

Welche Übungen sind effektiv? Wie kann ich durch Koordinationstraining Verletzungen vorbeugen und den Körper stärken? Diese und weitere Fragen werden an diesem Tag beantwortet.

Kreissportbund Ammerland e. V.
Dieter Schwengels, Jahnallee 1 c, 26655 Westerstede

☎ 04488 1020

✉ sportimammerland@gmail.com

🖨 04488 72732

🌐 www.ksb-ammerland.de

KERLGE SUND

Erlebnissporttag für Männer



08.09.2019
11.00 Uhr

Hössensportzentrum
Jahnallee 1, Westerstede

KERLGE SUND

Erlebnissporttag für Männer

Am 8. September 2019 macht die Kerlgesund-Tour beim KSB Ammerland e. V. in Westerstede halt.

Der Erlebnissporttag für Männer wird mit einem lebhaften Experten-Vortrag zum Thema „Kraftvoll ins Gleichgewicht“ eröffnet. Danach startet der sportliche Teil beim Ausprobieren der ausgewählten Sportarten, bevor der Tag mit einem geselligen Grillen abgeschlossen wird.

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

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

WALKING FOOTBALL
DARTS Bogenschießen
Spikeball
Crosstraining **BOULE**
Kraulschwimmen
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

MITMACHEN! Ausprobieren! Spaß haben!

DIE ECKDATEN

Wo:

Hössensport-
zentrum
Jahnallee 1
Westerstede

Kosten:

10 Euro pro Person
(inkl. gesundem Snack,
Getränke, Abschlussgrillen)



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

DER ABLAUF

- 11.00 Uhr** Begrüßung und Eröffnung
- 11.15 Uhr** Vortrag:
„Kraftvoll ins Gleichgewicht“
- 12.00 Uhr** Gesunder Snack
- 13.00 Uhr** Workshop-Phase 1
- 14.15 Uhr** Workshop-Phase 2



WALKING FOOTBALL

Referent: Hergen Fröhlich

Walking Football ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen, angepasst an die Anforderungen des steigenden Alters. Fußball ausschließlich im Gehen und ohne körperliche Härte verringert das Verletzungsrisiko enorm, ohne dem Spiel den Spaß zu nehmen. Vereine wie der SV Werder Bremen und der VFL Wolfsburg haben den Trend erkannt und bieten ihren älteren Mitgliedern dieses Angebot bereits an.

KRAULSCHWIMMEN – ABER RICHTIG!

Referent: Stefan Hots

Jeder kann irgendwie Kraulschwimmen. Das Kraulschwimmen ist der eleganteste aller Schwimmstile, mit keinem anderen Schwimmstil kommt man so schnell und kraftsparend voran – wenn man es richtig macht. Wir geben euch Tipps zum Erlernen der Kraltechnik und zeigen euch, dass es gar nicht so schwer ist.

DARTS

Referent: Peter Gertig

Bis vor einigen Jahren galt Darts in vielen Ländern noch als reiner Kneipensport. Doch inzwischen ist der Darts Sport im Mainstream angekommen. Im Londoner Alexandra Palace wird die Darts-WM ausgetragen. Die Weltmeisterschaft hat sich zu einem der populärsten Sportereignisse im deutschen Fernsehen während der Weihnachtsfeiertage entwickelt. Seit 12 Jahren wird die WM live aus dem „Ally Pally“ übertragen und verzeichnet von Jahr zu Jahr immer bessere Quoten. Auch bei den Fans ist die Nachfrage gigantisch – alle WM-Tickets sind binnen weniger Tage ausverkauft. Wir geben euch einen Einblick in das Spiel.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Referent: Hartmut Kröncke

Viele Sportler haben sich schon einmal der persönlichen Herausforderung beim Test der sportlichen Leistungsfähigkeit gestellt und besitzen das Deutsche Sportabzeichen. Für Erstbewerber und Wiederholer wird angeboten, die Bedingungen nach den aktuellen Bestimmungen auszuprobieren und hoffentlich erfolgreich abzulegen. Es können traditionelle Disziplinen, aber auch neue und wenig gewählte Übungen ausprobiert werden: z. B. Seilspringen, Standweitsprung, Walking-Proberrunde, Medizinball-Wurf, Schleuderbalk-Diskustechnik. Fehlende Disziplinen können am Heimatort erfüllt werden – der Workshop soll der Einstieg zum Sportabzeichen 2019 sein.

SPIKEBALL

Referent: Hergen Fröhlich

Spikeball ist das rasante Ballspiel aus den USA, das ideal am Strand, im Park und wo auch immer gespielt werden kann – Hauptsache, das Wetter spielt mit! Bei diesem trendigen rasanten Spiel wird der Ball über ein Netz am Boden gespielt – und versucht, die gegnerische Mannschaft zu besiegen. Einfache Regeln machen das Spiel zu einem Riesenspaß für Groß und Klein! Das perfekte Sommerspiel für Strand oder Park.

CROSSTRAINING

Referent: Andreas Meyer

Crosstraining ist ein kombiniertes funktionales und athletisches Ganzkörpertraining. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert. Nicht mit isolierten Übungen an Fitnessgeräten, sondern mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen. Es ist ein herausforderndes Trainingsprogramm mit unkomplizierten Übungen in Form von Zirkeltraining. Das ist der neue Trend – keine typischen und sich wiederholenden Übungen an Studiogeräten.

BOGENSCHIESSEN

Referenten: Horst Ukema und Hans Tabel

Pfeil und Bogen werden seit mindestens 14.000 Jahren benutzt, was vor allem durch entsprechende Pfeilspitzen aus Feuerstein belegt ist. Heute ist das Schießen auf standardisierte Zielscheiben mit Recurvebögen, an denen Zielvorrichtungen und Stabilisatoren angebaut sind, die am weitesten verbreitete Bogensportart. Der verwendete Bogen, der häufig als „olympischer Bogen“ bezeichnet wird, ist ein technologisch hoch entwickeltes Sportgerät, mit welchem genaue Treffer auf große Distanzen erzielt werden können. Das Bogenschießen ist seit 1972 olympisch.

BOULE

Referent: N. N.

„Boule“ ist Französisch und heißt nichts anderes als Kugel. Mit seinen leicht erlernbaren Grundregeln kann es ein geselliger Freizeitspaß sein. Als spannendes Wettkampfsport verlangt es dagegen Konzentrationsfähigkeit, Geschicklichkeit sowie gute Kondition und setzt viel Übung voraus. Mit Boule verbinden viele Deutsche das von den Franzosen auf öffentlichen Plätzen ausgetragene Freizeit-Kugel-Spiel – oder als Sportvariante in Vereinsanlagen.