

SONNTAG
30.06.2019
09.45 Uhr

Vortrag von Markus Grote
Dipl.-Sportwissenschaftler

„DER BEWEGTE MANN“

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.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:
TSG Nordholz

Sportregion Elbe-Weser > KSB Stade e.V.
Isabell Bast, Am Schwingedeich 1, 21680 Stade

 04141 9008-16

Anmeldung online unter:

 bit.ly/kerl2019

KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer

Am 30. Juni 2019 macht die Kerlgesund-Tour in der Sportregion Elbe-Weser bei der TSG Nordholz halt.

Der Erlebnissporttag für Männer wird mit einem lebhaften Experten-Vortrag zum Thema „Der bewegte Mann“ 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. Getränke, Imbiss, Grillen), für „Länger besser leben.“-Teilnehmer **kostenlos.**

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

www.lbl-stadt.de/kerlgesund

KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer



30.06.2019
09.45 Uhr
Grundschule Nordholz

Jumping Fitness
CIRCUIT TRAINING

FIT Ü 50

NORDIC WALKING

Yoga

Pratzen auf die Fratzen

SELBSTBEHAUPTUNG /
SELBSTVERTEIDIGUNG

www.lbl-stadt.de/kerlgesund

MITMACHEN! Ausprobieren! Spaß haben!

DIE ECKDATEN

Wo:
TSG Nordholz
Grundschule
Nordholz
Nordweg 75,
27639 Wurster
Nordseeküste

Kosten: 10 Euro pro Person
(inkl. Mittagsimbiss,
Getränke und Grillen)

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

DER ABLAUF

- 09.45 Uhr** Anmeldung
- 10.00 Uhr** Begrüßung und Eröffnung
- 10.15 Uhr** Vortrag
- 11.30 Uhr** Praxisblock A
- 12.30 Uhr** Mittagsimbiss
- 13.15 Uhr** Praxisblock B
- 14.30 Uhr** Praxisblock C
- 15.30 Uhr** Abschluss mit Grillen



PRAXISBLOCK A: 11.30 – 12.30 UHR

- A1: Jumping Fitness
- A2: Circuit Training
- A3: Nordic Walking

PRAXISBLOCK B: 13.15 – 14.15 UHR

- B1: Jumping Fitness
- B2: Prätzen auf die Fratzen
- B3: Fit Ü 50

PRAXISBLOCK C: 14.30 – 15.30 UHR

- C1: Yoga
- C2: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung
- C3: Nordic Walking

JUMPING FITNESS

A1 + B1

Referentin: Nicole Doss

Einzigartig, emotional und atemberaubend: Power mit Jumping Fitness! Nicole als lizenzierte Trainerin zeigt euch, dass Gewicht, Alter oder Leistungsniveau nebensächlich sind. Runter vom Sofa rauf aufs Trampolin!

CIRCUIT TRAINING

A2

Referentin: Eleonore Dehne-Seer

Jetzt geht's rund. Eleonore und ihr Team schaffen einen auf echte Männer abgestimmten Parcours. Meldet euch an und erlebt denkwürdige 60 Minuten!

NORDIC WALKING

A3 + C3

Referent: Volker Möller

Nordic Walking hat sich fest in den sportlichen Alltag integriert. Wenn ihr nicht mehr nur zusehen wollt, probiert es aus. Volker zeigt euch, wie ihr aus euch und den Stöcken das Optimum herausholt und mit einem breiten Grinsen diese Einheit beendet.

PRÄTZEN AUF DIE FRATZEN

B2

Referentin: Nicole Müller

Prätzenttraining gehört in vielen Kampfsportarten zum Trainingsmittel. Mit dieser Einheit schult ihr nicht nur euer Reaktionsvermögen sondern auch Ausdauer, Geschicklichkeit, ein gutes Auge und Koordination. Nicole zeigt euch, wie ihr richtig Dampf ablassen könnt und dabei der Spaß nicht zu kurz kommt.

FIT Ü 50

B3

Referentin: Eleonore Dehne-Seer

Das Sportangebot wird für die ältere Generation anspruchsvoller. Eleonore zeigt euch, wie ihr mit einfachen Mitteln euer biologisches Alter unter die Zahl der Jahre bringen könnt. Dabei steht der Spaß am Bewegen im Mittelpunkt.

YOGA

C1

Referentin: Petra Benecke

Für Männer? Na klar! Petra entführt euch in eine Welt in der Körper und Seele gefordert werden. Denn Yoga hat unterschiedliche Formen: mit meditativen Anteilen und körperbetonten Übungen – einfach ausprobieren!

SELBSTBEHAUPTUNG/SELBSTVERTEIDIGUNG C2

Referentin: Nicole Müller

Eine Auseinandersetzung sollte möglichst nicht körperlich enden. Nicole, lizenzierte Trainerin aus dem Ju-Jitsu, zeigt euch Vermeidungsstrategien und Selbstverteidigungstechniken. Ein Ganzkörperangebot, das für jedes Alter geeignet ist – reinschnuppern lohnt sich!