



Hände hoch und Gleichgewicht halten. Beim Stand-up-Paddling auf der Ilmenau kommt es auf die Geschicklichkeit an. Foto: Martinetz

# Sport als Stresskiller

KSB-Erlebnistag für Männer: 25 Teilnehmer paddeln sich „Kerlgesund“

ct Uelzen/Landkreis. Die Teilnehmer am Erlebnistag für Männer des Kreissportbundes Uelzen waren schier begeistert von der guten Sportauswahl im Praxisteil, der rund drei Stunden andauerte. Gewählt werden konnte zunächst zwischen Bubble-Soccer, Stand-up-Paddling auf der Ilmenau, Badminton oder schlicht Fitness beim Post SV. Im zweiten Praxis-Block ging es für alle 25 Teilnehmer dann erneut auf die Ilmenau, ehe die Akteure ins Funktionstraining eingewiesen wurden.

Zum Start wurden die Partizipanten jedoch erstmal beim KSB Uelzen von selbigem und dem Landessportbund Niedersachsen begrüßt. Unter dem Motto „Kerlgesund“ starteten die Teilnehmer in den Tag und hatten zunächst die Möglichkeit, zwei Vorträgen zu lauschen. Von einer Krankenkas-



Die Teilnehmer am Erlebnistag hatten sichtlich Spaß und posieren hier mit Bubble-Fußball und SUB-Board.

se mit dem Motto „Länger besser leben“ unterstützt, ging es im ersten Vortrag von Diplom-Sportwissenschaftler Markus Grote um das Thema „Stresskiller Sport – Können wir dem Stress davonlaufen?“ Grote referierte hierbei über die Fol-

gen von negativem Stress und wie positiver Stress durch Sport zum Abbau helfen kann. Der zweite Vortrag von Sandra Cammann aus Lüneburg zum Thema „Blutcode“ handelte zudem vom Geheimnis der eigenen Blutgruppe und deren

um die neu gewonnenen Erfahrungen untereinander zu teilen. KSB-Referentin Jasmin Martinetz: „Insgesamt war für jeden Teilnehmer etwas dabei; der Austausch zwischen Übungsleitern und Teilnehmern stand im Vordergrund.“

Auswirkungen auf die verschiedenen Sportarten und Nahrungsmittel des Menschen.

Anschließend folgte eine Stärkung, ehe der praktische Teil begann. Nach drei Stunden fanden sich die Teilnehmer wieder im Gebäude des KSB Uelzen zum gemeinsamen Sportlerbuffet zusammen. Dort blieb dann genug Zeit,