

# Männer werden fit gemacht

von Klaus Imslecke

**WESTERSTEDE** - Einzig für Männer wurde das Präventionsprojekt „Kerlgesund“ vom Landessportbund Niedersachsen und der BKK24-Initiative „länger besser leben“ auf die Beine gestellt, um Männer für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren. Der Kreissportbund Ammerland (KSB) hat in Kooperation mit örtlichen Vereinen ein abwechslungsreiches Aktionsprogramm erstellt.

Am Sonntag, 3. September, beginnt die Begrüßung im Westersteder Hössensportzentrum um 10 Uhr. Der Vortrag „14 Jahre länger leben“ behandelt eine Studie der Universität Cambridge, die den Zusammenhang von bestimmten Verhaltensweisen und einer längeren Lebenserwartung nachgewiesen hat. Bei „Stresskiller Sport“ geht es um jene Vorteile, die regelmäßiges Laufen hervorruft.

Nach der Mittagspause starten ab 13.15 Uhr die Workshops. Angeboten wird Bogenschießen, die richtige Technik des Kraulschwimmens, ein Kleinfeldfußball-Turnier, Speerwurf, Laufen ohne Schnaufen, wobei man durch Lauf- und Geheinheiten zum Laufen animiert wird, das Deutsche Sportabzeichen, das französische Boule oder der Power-Man.

Die Kosten betragen insgesamt zehn Euro pro Person. Anmeldungen werden bis Freitagabend unter Telefon 04488/1020 oder [sportimammerland@gmail.com](mailto:sportimammerland@gmail.com) erbeten.