

Chips und Schokolade gegen Paddel und Schläger tauschen

Kreissportbund und BKK24 laden zum Erlebnissporttag nur für Männer ein

OBERNKIRCHEN (nb). Alles, was Männern Spaß macht, und noch mehr: Auf nicht weniger dürfen sich die Teilnehmer des ersten Erlebnissporttages in Obernkirchen freuen. Höchste Zeit, die Chips beiseite zu legen und wieder aktiv zu werden. Am Sonnabend, dem 15. Juni werden unter dem Motto „Kerlgesund“ von 10 bis 17.30 Uhr Seminare und Workshops angeboten, die sich ausschließlich an die Herren der Schöpfung richten. Neben Tipps und Anregungen ist im Paket vor allem Spaß enthalten.

Den geselligen Höhepunkt liefert ein anschließender Grill- und Skatabend, der nach getaner Arbeit noch ein paar gemütliche Stunden ganz „unter Männern“ verspricht. Veranstalter sind die BKK24 und der Kreissportbund Schaumburg (KSB), die vom Landessportbund Niedersachsen und der Sparkasse Schaumburg unterstützt werden. Los geht es am Veranstaltungstag in der BKK24-Lounge um 10 Uhr mit zwei Vorträgen. Diplom-Sportwissenschaftler Markus Grote erklärt die „Auswirkung von Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System, Diät-Assistentin Jana Vogel erklärt Wissenswertes zu „Ernährung - aber richtig!“. Nach einem Mittagessen startet das vielfältige Workshop-Angebot an verschiedenen Standorten im Umkreis.

Auf dem Angebotsplan stehen Rudern, Bogenschießen, Wandern, Nordic-Walking, Yoga oder Golf. Wer es mit Trendsport versuchen möchte, dem stehen „Headis“, „CrossBoccia“ und „Bouncer Ball“ offen. Nina Bekemeier, BFDlerin beim KSB, ist Organisatorin und Initiatorin der „Antwort auf die Frauenquote“. Mit dem Erlebnissporttag möch-



„Kerlgesund“ durchs Leben: Matthias Liebrecht (BKK24, v.li.), Dieter Fischer (KSB), BFDlerin Nina Bekemeier und Friedrich Schütte (BKK24) werben für den Männer-Erlebnissporttag.

te sie Männer motivieren, sich wieder aktiv dem Sport zu widmen und die Lust an körperlicher Aktivität wieder neu zu entdecken. Dass die „typischen Männer-sportarten“ dabei außen vor bleiben, ist Absicht. Neben den sportlich Aktiven richtet sich das Angebot vor allem an Männer, die noch nicht Mitglied eines Vereins sind oder sich für weniger fit halten. Für die BKK24 war es deshalb keine Frage, diese Aktion zu unterstützen.

Vor zwei Jahren hat die Krankenkasse das Projekt „Länger besser leben“ (LBL) auf den Plan gerufen, das darauf abzielt, mit einigen Alltagsregeln mehr Gesundheit und Lebensqualität zu erreichen. Vor allem die Bewe-

gungsspiele dabei eine große Rolle, erläutert BKK24-Vorstand Friedrich Schütte. Das Konzept habe ihm deshalb sofort gefallen und passe in die „Verlängerung“ des LBL-Grundgedankens. „Wir Männer sind Gesundheits- und Vorsorge-„Muffel und haben riesigen Aufholbedarf.“ Das männliche Geschlecht ist prozentual häufiger von Krankheiten, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, betroffen. „Wir wollen aufrütteln und aufmerksam machen und zeigen wie man vorbeugen kann“, so KSB-Vorsitzender Dieter Fischer. Doch neben einer gesünderen Lebensweise stehen Spaß und das Miteinander im Fokus. Im ersten „Männergesundheitstag“ in Niedersachsen sieht Schütte

eine große Chance auf ein echtes Gemeinschaftserlebnis. Bei Matthias Liebrecht, Leiter der Vertriebslogistik, hat das Konzept bereits ins Schwarze getroffen: „Ich bin selbst angetan und auf jeden Fall dabei.“ Das Sportprogramm erfordert keinerlei Vorkenntnisse, geleitet wird es von den Vereinen Ruderriege Schaumburgia, SSV Auetal, Kneippverein Obernkirchen, Golfclub Obernkirchen, TSV Steinbergen, als Gast ist der ASC Göttingen dabei. Der Erlebnissporttag soll bei guter Resonanz keine einmalige Sache sein. Geht es nach den Organisatoren, könnte er zum regelmäßigen Termin werden. Frauen müssen bei dieser „Männersache“ zwar draußen

bleiben, können aber trotzdem etwas tun: Nämlich ihren Lebensgefährten, Freund, Bruder, Onkel oder Großvater animieren, bei diesem außergewöhnlichen Event dabei zu sein. Wer sich anmelden möchte, sollte nicht zu lange warten, da die Plätze in den Workshops begrenzt sind. Zehn Euro fallen als Teilnahmegebühr an. Willkommen sind Männer ab 16 Jahren, nach oben gibt es keine Altersgrenze. Für alle, die sich als Übungsleiter engagieren interessant: Die Teilnahme am Männer-sporttag wird mit 8 LE zur Verlängerung der „Übungsleiter C“-Lizenz angerechnet. Die Anmeldebögen werden in verschiedenen Unternehmen und Sportvereinen ausgelegt, in und um Obernkirchen wie in Stadthagen Werbepunkte aufgehängt. Anmeldungen und Anfragen nimmt Nina Bekemeier für den KSB Schaumburg, Enzer Straße 94, 31655 Stadthagen, unter der Nummer 05721/9930962 und via Email an fsj@ksb-schaumburg.de entgegen. Also, Männer: „Auf dem Sofa liegen war gestern.“ „Kerlgesund!“ ist heute.

Foto: nb