

„Kerlgesund“ dank Sporttag für Männer

KSB macht Angebot: Sieben Aktionen plus Speis und Trank für nur zehn Euro

Obernkirchen. „Männergesundheits ist ein unterschätztes Thema. Weil Männer ihre Gesundheit oft vernachlässigen, nur selten zur Vorsorge gehen und mehr Risiken auf sich nehmen, sterben sie fünf Jahre vor den Frauen“, sagt Jan Dudek. Der 18-Jährige, der aktuell beim Kreissportbund seinen Bundesfreiwilligendienst (BFD) absolviert: „Deshalb gibt es jetzt den Männersporttag, ‚Kerlgesund‘: am Samstag, dem 14. Juni, ab 10 Uhr beim Kooperationspartner BKK 24 – mit Vorträgen und sieben Sportangeboten nach Wahl.

Ziel ist es vor allem, durch das Ausprobieren verschiedener Sportarten Appetit auf mehr zu machen und die Basis für ausreichend Bewegung als Tür zu einem längeren besseren Leben zu schaffen.

Kaum zu glauben: „Das Ganze kostet Männer nur zehn Euro, inclusive Mittagessen in der BKK-Lounge und einem Grillabend als Abschluss“, ergänzt Dieter Fischer, Chef des Kreissportbundes Schaumburg.

Es ist bereits das zweite Event dieser Art. Die Premiere des Männersporttages fand 2013, exklusiv für Niedersachsen, ebenfalls in Obernkirchen statt. „Damals machten 32 Männer mit, die meisten davon waren über 40 Jahre alt“, berichtet Dudek. Diesmal heißt das Ziel: 50 plus „x“. „Der Tag“, sagt Fischer, „ist unsere Antwort auf das ‚Sportforum‘, das mit 90 Prozent weiblicher Teilnehmer etwas frauenlastig ist“.

Organisiert wird „Kerlgesund“ – wie gesagt – von Dudek. Der blutjunge Lindhorster ist seit Juli 2013 als BFDler für den Kreissportbund tätig. „Der Aktionstag ist meine Projektarbeit“, sagt Dudek, der später ein duales Wirtschaftsstudium beim Reifenhersteller Continental in der Landeshauptstadt aufnehmen will.

Der Ablauf des Tages: Die Vorträge „Locker bleiben!“ zum Thema Muskeln und Sehnen und zum „Länger besser leben“-Code finden in der Lounge der BKK24 statt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen verteilen sich die Teilnehmer auf die Arbeitsgruppen. Abends findet das Abschlussgrillen im Vereinsheim des TC Obernkirchen statt.

Termine – vormittags

► 10 Uhr: Begrüßung und Eröffnung durch Fischer und Friedrich Schütte, Chef der BKK 24.

► 10.10 Uhr: Vortrag „Länger besser leben“-Code mit Dr. Jürgen Weimann. Es geht um Ernährung, Bewegung und den Verzicht auf Alkohol und Nikotin.

► 11.15 Uhr: Vortrag „Locker bleiben!“ mit dem Physiotherapeuten Jens-Oliver Adam und Übungen.

Danach Mittagessen; anschließend verteilen sich die Männer auf die Angebote.

Termine – nachmittags

► ab 13.15 Uhr: Rudern bei der Ruderriege Schaumburgia mit Andreas Büllmann. Nach einer kurzen Einführung in den

Er wirbt für „Kerlgesund“: Der BFDler Jan Dudek organisiert im Auftrag des Kreissportbundes den Aktionstag im Zeichen der Männergesundheits. tw



Rudersport und Trockenübungen auf dem Übungsgerät geht es in Vierer-Booten der Ruderriege auf den Mittellandkanal.

► ab 13.15 Uhr: Bogenschießen mit Lutz Monden vom SSV Auetal.

► ab 13.15 Uhr: Wandern mit Karl-Martin Pacholek vom TS Steinbergen im Harrl, dem westlichen Ausläufer des Bückeberges, wo Fürsten kurten.

► ab 13.15 Uhr: Capoeira mit Paulo Roberto de Oliveira vom TSV Krainhagen; Capoeira

diente ursprünglich der Selbstverteidigung afrikanischer Sklaven. Es ist für Menschen jeden Alters und Geschlechts geeignet.

► ab 13.15 Uhr: Tennis mit Bernd Köhler, Sportwart des Tennisclubs Obernkirchen. Geboten werden Spielvariationen bis hin zum kleinen Match.

► ab 13.15 Uhr: Trendsport (Headis, CrossBoccia, Disc Golf, Bumball) mit Kevin Kahl und Alex Bohn vom ASC Göttingen. Bei „Headis“ handelt es

sich um Kopfballtischtennis; bei dem Wurfspiel CrossBoccia besteht die Füllung der Bälle aus Granulat; beim Frisbeespiel Disc Golf muss man versuchen, mit möglichst wenig Würfeln einen Korb zu treffen; beim aus Dänemark stammenden Bumball muss versucht werden, einen Ball mit dem Po oder der Brust zu fangen.

► ab 13.15 Uhr: Golf mit Sebastian Neuhaus vom Golfclub Obernkirchen; Teilnehmer können sich unter professionel-

ler Anleitung selbst auf dem Grün versuchen.

Abendprogramm

Im Anschluss an die gegen 17.30 Uhr endenden Sportangebote findet ab 18 Uhr das Abschlussgrillen im oder am Vereinsheim des TC Obernkirchen statt.

► **Anmeldung** bis Freitag, 6. Juni, beim KSB Schaumburg e.V., Telefon (0 57 21) 9 93 09 62, E-Mail: fsj@ksb-schaumburg.de tw