



Der Golflehrer (rechts) gibt auf der Driving Range die ersten Tipps. *m/m*

Runter vom Sofa

„Kerlgesund!": Erlebnissporttag der BKK24 und des Kreissportbundes lockt 50 Männer an

Obernkirchen. 50 Männer haben sich pünktlich um 10 Uhr in der Lounge der BKK24 versammelt, um etwas über Bewegung, gesunde Ernährung, Verzicht auf Nikotin und mäßigen Alkoholkonsum zu hören und nachmittags in Arbeitsgruppen etwas für ihre Fitness zu tun. Der Kreissportbund (KSB) Schaumburg und die BKK24 hatten zum 2. Erlebnissporttag für Männer unter dem Motto „Kerlgesund!“ eingeladen.

KSB-Vorsitzender Dieter Fischer freute sich über die respektable Anzahl von 50 Teilnehmern und konnte auch Landrat Jörg Farr und den KSB-Ehrenvorsitzenden Fritz Meier begrüßen.

Jan Dudek (18) aus Lindhorst hat für den KSB den Erlebnissporttag organisiert. Er habe, so

Dudek, immer schon gern Sport gemacht und sich folgerichtig für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport entschieden. Ziel des Männertages „Kerlgesund!“ sei es, Interesse am Sport zu wecken und die Teilnehmer zu motivieren, dabei zu bleiben. „Vielleicht gründen einige eine Wanderabteilung“, hofft der junge Mann.

„Die Damen halten es länger auf der Welt aus“, legte BKK24-Vorstand Friedrich Schütte den Finger auf die Wunde und sprach von der um fünf Jahre vorgezogenen Männersterblichkeit, die in Schaumburg stärker als anderswo ausgeprägt sein soll. Er forderte die Männer auf, etwas für ihre Gesundheit zu tun, mit dem Ziel, „länger und besser zu leben“.

Referent Jürgen Weimann stellte fest, dass Männer emp-

findlicher als Frauen reagieren, sich schneller aufregen und aggressiv werden. Das führe zu einem steigenden Unfallrisiko. Zudem sollen Männer mit einem entsprechenden Suchtverhalten reagieren, für den Referenten „eine Art Leberhaken“. Männer sollten etwas für ihre Fitness tun, Bluthochdruck und Zucker ernst nehmen.

„Tiere sind immer unterwegs – unser Lebensziel muss es sein, dauernd in Bewegung zu sein“, meinte Weimann. Der Stuhl sei eine furchtbare Erfindung, „ein Killer“. Herumsitzen sei eines der größten Probleme. Dabei würden dreimal 20 Minuten pro Tag auf einem Crosstrainer, eingestellt auf die höchste Stufe, ausreichen. Empfehlenswert seien auch dreimal 20 Minuten Nordic Walking in der Woche.

Um den gleichen Wirkungsgrad zu erreichen, müsste man acht Stunden pro Woche stramm mit dem Rad fahren.

Nach dem Mittagessen hatten die Männer die Wahl zwischen sieben Angeboten: Rudern, Bogenschießen, Wandern, Trendsport (Headis, CrossBoccia, Disc Golf, Bumball), Tennis, Capoeira und Golf. Mit Landrat Farr, Fischer und Meier zeigten 13 Teilnehmer Interesse an Golf. „Golf spielen nicht nur Alte und Reiche“, meinte Golflehrer Sebastian Neuhaus vom GC Schaumburg in Obernkirchen. „Eine Golfrunde über 18 Löcher dauert etwa vier Stunden – da gibt es viel Bewegung an der frischen Luft, wird viel Energie freigesetzt und werden 1200 Kalorien verbraucht.“ *mm*