

„Stühle sind eine furchtbare Erfindung“

„Kerlgesund!": Erlebnissporttag lockt 50 Männer an

Obernkirchen. Kann man männliche Wesen an einem Samstag mit anderen Sportarten als Fußball aus dem Haus locken? Ja, man kann! 50 Männer standen pünktlich um 10 Uhr in der Lounge der BKK24 auf der Matte, 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 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. Für nur 10 Euro inklusive Mittagessen bei der BKK24 und einem abschließenden Grillen im Vereinsheim des TC Obernkirchen wurde den Männern den ganzen Tag lang eine Menge geboten.

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



Der Golflehrer (r.) gibt auf der Driving Range die ersten Tipps.

mm

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 Dr. Jürgen Weimann stellte fest, dass Männer empfindlicher als Frauen reagieren und sich schneller aufregen und aggressiv werden. Das führt zu einem steigenden Unfallrisiko. Zudem sollen Männer mit einem entsprechenden Suchtverhalten reagieren, für den Referenten „eine Art Leberhaken“. Männer sollten mehr an ihren Unzulänglichkeiten arbeiten, 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 Jörg Farr,

Dieter Fischer und Fritz 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.“

Als die Männer auf der Driving Range mit den mittleren Eisen ihre ersten Bälle schlugen, merkten sie schnell, dass Technik und Konzentration wichtiger als Kraft sind. „Hast du das gesehen?“, fragte Jörg Farr begeistert („für Golf bleibt mir aber keine Zeit“), als einige Bälle schön hoch und weit flogen und das Wort „Anfänger-glück“ die Runde machte. mm