

„Kerlgesund“: Die Männer sind gefragt

PROJEKT Kreissportbund wirbt für Bewegung – Tag zum Ausprobieren in Wittmund bei der KGS AFH 17.9.15

Vereine präsentieren abwechslungsreiches Programm. Airtrack, Gerätefitness und Alterssimulationsanzug.

WITTMUND/OSTFRIESLAND/AH – In etwa einem Monat, am Sonntag, 11. Oktober, kommt der Erlebnis-Männersporttag „Kerlgesund“ nach Ostfriesland und findet in Wittmund statt. Organisiert durch die Sportregion des Kreissportbundes Wittmund, des Kreissportbundes Friesland und des Stadtsportbundes Wilhelmshaven nimmt dieser Tag ganz die Männer jeder Generation in den Fokus. Er ist Teil der Kerlgesund-Tour 2015, dem gemeinsamen Präventionsprojekt des Landesportbundes und der BKK24.

Was für Frauen seit mehreren Jahren beim Kreissportbund Friesland als Frauensporttag bekannt ist, gibt es nun auch für männliche Sportbegeisterte. „Auf dem Sofa liegen war gestern, Kerlgesund ist heute“ – unter diesem Motto verläuft die von der BKK24 und dem Landesportbund geförderte Veranstaltung.

Gestartet wird in der KGS Wittmund mit zwei Vorträgen. Im Mittelpunkt der Veranstaltung, die zwischen 10 und 17.30 Uhr stattfindet, stehen dann das Ausprobieren von Sportarten, der Austausch von Erfahrungen und vor allem der Spaß an der Bewegung.



Beim Kreissportbund Schaumburg hat der Männersporttag „Kerlgesund“ schon gezeigt, dass er große Anziehungskraft besitzt.

BILD: KSB SCHAUMBURG

In Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen hat die Sportregion ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Neben Klassikern wie Tischtennis oder Handball können die Männer sich auch ganz ungezwungen in Sportarten wie Airtrack, XCO (arbeitet mit granulatgefüllten Hanteln),

Gerätefitness, Stretching oder Boßeln versuchen. Ebenfalls wird es die Möglichkeit geben, einen Alterungssimulationsanzug auszuprobieren.

Geleitet werden die Workshops jeweils von kompetenten und sportbegeisterten Übungsleitern der ausrichtenden Sportvereine. „Ziel ist vor allem, Appetit auf mehr

zu machen und damit die Basis für ein längeres und besseres Leben zu schaffen“, blickt BKK24-Vorstand Friedrich Schütte auf die Auswirkungen von ausreichend Bewegung.

„Als Niedersächsischer Sportminister habe ich gern die Schirmherrschaft für diese Veranstaltungsreihe übernommen“, betont Boris Pisto-

rius und ergänzt: „Sportvereine und Sportverbände engagieren sich schon seit vielen Jahren mit vielfältigen Angeboten im Gesundheitssport. Auch seitens der Krankenkassen haben sich das Bewusstsein und auch die Bereitschaft zur Förderung von Sport- und Fitnessangeboten erheblich weiterentwickelt.“

Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach, Präsident des LSB Niedersachsen, ist vom Erfolg der Kerlgesund-Tour überzeugt. „Es ist uns eine Herzensangelegenheit, die niedersächsischen Männer für Bewegung zu begeistern, mit den Sportvereinen vor Ort in Kontakt zu bringen und für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren, damit sie auch in Zukunft „Kerlgesund“ bleiben.“

Moderiert wird der Tag vom bekannten Radiomoderator „Der Fleischer“ von Radio Nordseewelle – Norman Fleischer.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro und beinhaltet neben dem umfangreichen Programm auch eine ausgewogene Verpflegung mit Getränken. Übrigens: Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Welche Männer aus den Landkreisen Wittmund und Friesland und der Stadt Wilhelmshaven trauen sich? Mehr Informationen und das Anmeldeformular sind bei Wiebke Julius, Telefon 04461 / 9183230, sportreferentin-julius@ksb-friesland.de oder Online zu finden unter www.ksb-friesland.de