



Die „Kerlgesund-Tour“ 2015 macht Station in Wittmund

Friesland. Die Bereitschaft, sich für die Gesundheit zu engagieren, nimmt in Niedersachsen kräftig zu. Diese grundsätzlich positive Nachricht hat allerdings einen Haken: Die Zunahme bezieht sich hauptsächlich auf Frauen. Daher fasste der Landessportbund den Entschluss, die „Herren der Schöpfung“ in den Blick zu nehmen und ihnen, praktisch als Pendant zum Frauentag, ein Angebot zu machen, das sie für Bewegung begeistern soll, sie mit Sportvereinen in Kontakt zu bringen und sie für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren.

Heraus kam die „Kerlgesund-

Tour“, ein Präventionsprojekt des LandesSportBundes Niedersachsen und der BKK24-Initiative „Länger besser leben“, das sich an sieben niedersächsischen Standorten präsentiert. Die KreisSportBünde Friesland und Wittmund sowie der StadtSportbund Wilhelmshaven haben sich dieser Initiative angeschlossen und in Zusammenarbeit mit den örtlichen Sportvereinen ein abwechslungsreiches und spannendes Programm zusammengestellt. Im Mittelpunkt des Erlebnissporttages für Männer, der **am 11. Oktober** in Wittmund stattfindet, steht das Ausprobieren der Sportar-

ten, der Erfahrungsaustausch und vor allem der Spaß an der Bewegung.

Die Veranstaltung der Sportregion FRI/WHV/WTM beginnt um 10 Uhr in der KGS Wittmund. Nach der Begrüßung gibt es ab 10.15 Uhr zunächst zwei Vorträge. Ab 14 Uhr rückt die Praxis in den Vordergrund. Bis 17.30 Uhr stehen sieben Workshops mit den Themen Fitnesslizenz und Stretching, ein Workout-Vorschlag mit Handball, Kraft- und Ausdauertraining im Gerätepark, Tischtennis, Gesundheitssport – Einfach gut aussehen und sich wohlfühlen, Airtrack – Turnen einmal anders sowie

das Boßeln. Zum Abschluss des Männersporttages treffen sich die Teilnehmer ab 17.30 Uhr zu einem abschließenden gemeinsamen Imbiss.

➔ Nähere Informationen zu den einzelnen Workshops bietet ein Flyer, der auf der Homepage ksb-wittmund.de bereitgestellt ist. Hier gibt es auch das Anmeldeformular, das an die Sportreferentin Wiebke Julius weitergeleitet werden kann. Kontakt, auch für weitere Infos, ist möglich unter ☎ 04461-9183230, Fax: 04461-918386 oder E-Mail: sportreferentin-julius@ksb-friesland.de.