

# Wenn Mann es kann, ganz einfach

„Kerlgesund“-Aktionstag macht aufmerksam auf Gesundheitsförderung und Stressvermeidung

VON MICHAEL WERK

**OBERNKIRCHEN.** Mit der einen Hand am ausgestreckten Arm den hölzernen Bogen halten – und mit der anderen Hand die Sehne samt eingeklicktem Pfeil so weit nach hinten ziehen, bis der Zeigefinger der ziehenden Hand den Mundwinkel berührt: Dann muss nur noch mit dem Auge über die Pfeilspitze das Ziel anvisiert und der Pfeil im rechten Moment ausgelöst werden. Wenn man weiß, wie es geht, ist Bogenschießen eigentlich gar nicht so schwer – und Spaß macht es außerdem, obwohl es freilich viel Übung braucht, um die Pfeile genau in der Mitte der Zielscheibe zu platzieren.

## Bogenschützen haben ein „dominierendes“ Auge

Diese Erfahrung konnten jene zwölf der insgesamt mehr als 50 Teilnehmer des von der BKK24 ausgerichteten „Kerlgesund“-Aktionstages machen, die in die Sportart Bogenschießen reinschnuppern wollten. Auf dem Gelände des Schützenvereins in Meerbeck erhielten sie nämlich einen Nachmittag lang eine Einführung in das sportliche Bogenschießen – und zwar unter Anleitung der beiden erfahrenen Bogenschützen Christian Neininger (Schießsportleiter beim Schützenverein Meerbeck) und Lutz Monden (Schießsportleiter beim Schieß- und Sportverein Auetal/Rolfshagen).

Zum Einsatz kamen dabei sogenannte „Blankbögen“, deren Bezeichnung daher



Unter Anleitung von Lutz Monden (li.) und Christian Neininger (hi. li.) lernten die Teilnehmer des „Kerlgesund“-Aktionstages die Grundlagen des Bogenschießens.

FOTO: WK

rührt, dass sie nicht mit einer „Visierung“ ausgestattet sind. Geschossen wurde auf zehn Meter entfernte Ringscheiben.

Bevor die zwölf „Kerle“ jedoch ihren ersten Pfeil abschießen durften, standen zunächst eine Sicherheitseinweisung und die Ausgabe von Armschützern an.

Zudem musste bei jedem Teilnehmer mittels eines klei-

nen Tests erst noch das „dominierende Auge“ ermittelt werden.

Beim Bogenschießen entscheidet das „dominierende Auge“ darüber, ob man mit der linken oder der rechten Hand schießt, erklärte Monden hierzu. Ist beispielsweise das rechte Auge das „dominierende Auge“ werde die Sehne mit der rechten Hand

gezogen.

Was den Gesundheitsaspekt dieser Sportart betrifft, wies er darauf hin, dass Bogenschießen die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur stärkt und die mentale Konzentration fördert. Darüber hinaus könne man beim Bogenschießen sehr gut abschalten und somit den ganzen Alltagsstress von sich abfallen lassen.

Gute Gründe also, diese Sportart zu betreiben, zumal das Bogenschießen ja auch unter freiem Himmel – sprich: an der frischen Luft – ausgeübt wird.

Doch die BKK24 hatte an ihrem mittlerweile vierten mit Unterstützung des Landesportbundes (LSB) Niedersachsen, des Kreissportbundes Schaumburg und der Sparkas-

se Schaumburg ausgerichteten „Kerlgesund“-Aktionstag noch weitere „Pfeile“ im Köcher: zum einen die traditionellen Sportarten Tennis, Golf, Rudern, Wandern und Sportabzeichen-Training sowie andererseits die Nischensportarten „Trakour“ (eine Mischung aus Sprinten, Gewichtheben, Turnen und Cross-Training) und „Capoeira“ (ein brasilianischer Kampftanz).

Diese in Obernkirchen offerierten Sportangebote standen ebenfalls am Nachmittag des Aktionstages auf dem Programm, während am Vormittag nach der Begrüßung der Teilnehmer durch Friedrich Schütte, Vorstandsmitglied der BKK24, zwei Vorträge zu den Themen Prävention und Stress geboten wurden.

Hinsichtlich der Vorträge berichtete Jörg Nielaczny, Leiter der Abteilung „Kommunikation und Information“ der BKK24, auszugsweise, dass Wolfgang Hein, einer der beiden Referenten, hervorgehoben habe, dass es mit dem „Kerlgesund“-Aktionstag darum gehe, Männer für deren eigene Gesundheit zu sensibilisieren und mit Sportvereinen vor Ort in Kontakt zu bringen.

Ferner habe das Präsidiumsmitglied des LSB Niedersachsen daran erinnert, dass dieser Aktionstag ein Teil des „Länger besser leben“-Programms der BKK24 sei, in dessen Rahmen die Initiatoren mit dem ersten „Kerlgesund“-Aktionstag in Schaumburg seinerzeit „Pionierarbeit“ geleistet hätten. Eine Idee, die sich zu der niedersachsenweiten „Kerlgesund-Tour 2016“ weiterentwickelt habe.