



# KERLGESUND

Am 2. September 2018 in Westerstede

Die Bereitschaft, sich für die eigene Gesundheit zu engagieren, nimmt in Niedersachsen zu – allerdings hauptsächlich bei Frauen.

Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, mit Erlebnissporttagen die niedersächsischen Männer für Bewegung zu begeistern, mit den Sportvereinen vor Ort in Kontakt zu bringen und für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren. An neun niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2018 zu Gast.

In Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen hat der KreisSportBund Ammerland e. V. ein abwechslungsreiches und spannendes Programm zusammengestellt.

Freuen Sie sich auf interessante Vorträge sowie auf einen bunten Mix aus „Trendsport und Klassikern“. Das Ausprobieren der Sportarten, der Austausch an Erfahrungen und vor allem der Spaß an der Bewegung stehen bei diesem Erlebnissporttag für Männer im Mittelpunkt.

Die Kerlgesund-Tour ist ein gemeinsames Präventionsprojekt des LandesSportBundes Niedersachsen und der BKK24-Initiative „Länger besser leben.“

Also Männer: Auf dem Sofa liegen war gestern, KERLGESUND ist heute!

Prof. Dr. W.-R. Umbach  
Präsident  
LSB Niedersachsen

F. Schütte  
Vorstand  
BKK24

Monika Wiemken  
Vorsitzende  
KSB Ammerland

## DIE VORTRÄGE

### „Superfoods – trendige Alleskönner oder teure Täuschung“

Vortrag von Nina Schulz | Ernährungsberaterin

Immer häufiger wird über sogenannte „Superfoods“ berichtet. Diverse Samen, Körner, Obst-, Gemüsesorten etc. sollen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden besonders förderlich sein und uns mit einer Extraportion Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Neben vielen „Bekanntem“ mischen sich immer mehr „Unbekannte“ dazu. **Nina Schulz** berichtet, was sich hinter diesem Trend verbirgt und wie super diese Lebensmittel tatsächlich sind.

### Mit „Quickies“ zur Bestform? Ist Intervalltraining „die Lösung“?

Vortrag von Markus Grote | Dipl.-Sportwissenschaftler

„Intervalltraining“, was verbirgt sich eigentlich dahinter? Ist das etwas ganz Neues oder gibt's das schon ewig? Wir wollen die verschiedenen Arten des Intervalltrainings mit den jeweiligen Wirkungsweisen besprechen und schauen, für wen ein solches Training geeignet ist. Hierbei soll auch auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse eingegangen werden, damit jeder Einzelne für sich entscheiden kann, ob ein Intervalltraining das Richtige für ihn ist. Zudem stellt sich natürlich auch häufig die Frage, ob Mann mit einem bestimmten Training schneller abnehmen kann. Vielleicht gibt's an diesem Tag ja auch darauf eine Antwort? Dazu ist selbstverständlich jeder Teilnehmer aufgefordert, sich einzubringen und mitzudiskutieren.



# KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Westerstede  
2. September 2018  
10.00 – 15.30 Uhr



[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)

[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)



## DAS PROGRAMM

**Wann:** So., 2. September 2018

**Wo:** Hössensportzentrum  
Jahnallee 1  
26655 Westerstede

**Teilnahme:** 10 Euro p. P., für  
„Länger besser leben.“-  
Teilnehmer kostenlos  
(inkl. Mittagessen, Getränke,  
Grillabend)

### Anmeldung und Rückfragen:

KreisSportBund Ammerland e. V.

Dieter Schwengels

Jahnallee 1 c  
26655 Westerstede

Tel.: 04488 1020

E-Mail:

sportimammerland@gmail.com

**Infos und Anmeldungen  
auch unter:**



**10.00 Uhr** Begrüßung und  
Eröffnung durch LSB Nds.,  
BKK24 und Vertreter/-innen  
der Sportregion

**10.15 Uhr** Vortrag:  
„Superfoods“

**11.15 Uhr** Vortrag:  
**Mit „Quickies“ zur Bestform?**

**12.00 Uhr** Mittagssnack

**13.00 Uhr** Sportpraktische  
Workshop-Phase

**Ab 15.30 Uhr** geselliger  
Ausklang beim gemeinsamen  
Grillen

## DIE WORKSHOPS

### Walking Football

**Referent:** Hergen Fröhlich

Walking Football ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen, angepasst an die Anforderungen des steigenden Alters. Fußball ausschließlich im Gehen und ohne körperliche Härte verringert das Verletzungsrisiko enorm, ohne dem Spiel den Spaß zu nehmen. Vereine wie der SV Werder Bremen und der VFL Wolfsburg haben den Trend erkannt und bieten ihren älteren Mitgliedern dieses Angebot bereits an.

### Deutsches Sportabzeichen

**Referent:** Hartmut Kröncke

Der Reiz liegt in der Herausforderung. Und wer einmal ausgezeichnet wurde, möchte sich im kommenden Jahr erneut beweisen oder verbessern: Beim Deutschen Sportabzeichen geht es darum, seine persönliche Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Im Leben vieler Sportler ist es längst zur Tradition geworden, bei der persönlichen Olympiade mitzumachen und seine Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit sowie Koordination zu überprüfen. Das Deutsche Sportabzeichen wird als Leistungsabzeichen für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Also komm! Mach mit und hol dir deine persönliche Auszeichnung.

### Laufen ohne Schnaufen

**Referent:** Frank Behrens

Die positiven Effekte von moderatem Ausdauertraining sind unbestritten: Laufen ist gesund! Es stärkt das Immunsystem, verbessert die Körperhaltung, beugt Gelenkerkrankungen vor, senkt den Blutdruck, dient dem Stressabbau und ist die natürliche Fortbewegung schlechthin. Wir zeigen euch in einer Trainingseinheit, wie einfach der Einstieg ins Laufen sein kann. Die Einheit richtet sich an Anfänger und wir bringen euch ans Laufen durch Lauf- und Geheinheiten.

### Kraulschwimmen – aber richtig!

**Referent:** Stefan Hots

Jeder kann (irgendwie) Kraulschwimmen. Das Kraulschwimmen ist der eleganteste aller Schwimmstile, mit keinem anderen Schwimmstil kommt man so schnell und kraftsparend voran – wenn man es richtig macht. Wir geben euch Tipps zum Erlernen der Kraultechnik und zeigen euch, dass es gar nicht so schwer ist.

### Bogenschießen

**Referenten:** Horst Ukena und Hans Tabel

Das Bogenschießen ist ursprünglich eine der ältesten Jagdformen der Menschheit und spielte lange Zeit als Fernwaffe in kriegerischen Auseinandersetzungen eine bedeutsame Rolle. Pfeil und Bogen werden seit mindestens 14.000 Jahren benutzt, was vor allem durch entsprechende Pfeilspitzen aus Feuerstein belegt ist. Heute ist das Schießen auf standardisierte Zielscheiben mit Recurvebögen, an denen Zielvorrichtungen und Stabilisatoren angebaut sind, die am weitesten verbreitete Bogensportart. Der verwendete Bogen, der häufig als „olympischer Bogen“ bezeichnet wird, ist ein technologisch hoch entwickeltes Sportgerät, mit welchem genaue Treffer auf große Distanzen erzielt werden können. Das Bogenschießen zählt zu den Präzisionssportarten und ist seit 1972 olympisch.

### Boule

**Referent:** Otto Döpke

„Boule“ ist französisch und heißt nichts anderes als Kugel. Mit seinen leicht erlernbaren Grundregeln kann es ein geselliger Freizeitspaß sein. Als spannendes Wettkampfspiel verlangt es dagegen Konzentrationsfähigkeit, Geschicklichkeit sowie gute Kondition und setzt viel Übung voraus. Es ist populär, weil es für Teilnehmer mit unterschiedlichen Graden des Könnens immer abwechslungsreich und reizvoll bleibt. Mit Boule verbinden viele Deutsche das von den Franzosen auf öffentlichen Plätzen ausgetragene Freizeit-Kugel-Spiel. Das Spiel auf öffentlichen Plätzen ist die Freizeitvariante, die Sportvariante wird auf oder in Vereinsanlagen ausgetragen.

### Futsal

**Referent:** Hergen Fröhlich

Es herrscht enormer Nachholbedarf, denn die internationale Hallenfußball-Variante liegt weltweit im Trend. Das Spiel mit dem kleineren sprungreduzierten Ball ist technisch sehr anspruchsvoll. Der Deutsche Fußball-Bund hat die Zeichen der Zeit erkannt und im Jahr 2016 eine Nationalmannschaft unter dem Dach des DFB gegründet.

### Sommerbiathlon

**Referenten vom Schützenkreis Bad Zwischenahn**

Sommerbiathlon ist eine Abwandlung des beliebten Winterbiathlons. Es gilt eine Laufstrecke zurückzulegen, die durch Schießleistungen am Schießstand unterbrochen wird. Bei Fehlschüssen sind Strafrunden zu absolvieren. Seit Jahren wird der Sommerbiathlon bei uns vom Schützenkreis Bad Zwischenahn mit großem Erfolg veranstaltet.



Länger besser leben.

