



# KERLGESUND

Am 21. Oktober 2017 in Bad Gandersheim

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 zehn niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2017 zu Gast.

In Kooperation mit dem MTV Bad Gandersheim hat der KreisSportBund Göttingen-Osterode 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

Klaus Dreßler  
1. Vorsitzender  
KSB  
Göttingen-Osterode



# KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Bad Gandersheim  
21. Oktober 2017  
10.00 – 16.30 Uhr

## DIE VORTRÄGE

### „Der bewegte Mann“

Vortrag von Markus Grote | Dipl.-Sportwissenschaftler

Der Körper ist ein intelligenter Faulpelz und lässt im Rekordtempo verkümmern, was er nicht regelmäßig braucht. Deswegen gibt es Verschleiß auch weniger durch überforderte Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen, sondern hauptsächlich durch Nichtstun. Daher zeigen die Ideen von **Markus Grote** zum „bewegten Mann“, dass man seinen Kreislauf nicht nur durch Laufen und Radfahren in Schwung bringen kann.

### „Gesunde Energie“

Vortrag von Nina Schulz | Ernährungsberaterin

Braucht man Eiweißdrinks oder Nahrungsergänzungsmittel, um den Körper für den Wettkampf und den Geist für die nächste Besprechung in Schwung zu bringen? Was wirklich hilft und wie man mit gesundem Essen und Trinken fit für alle Herausforderungen in Beruf und Freizeit wird, berichtet **Nina Schulz**.





## DAS PROGRAMM

**Wann:** Sa., 21. Oktober 2017

**Wo:** Schulzentrum  
Stettiner Str. 2  
37581 Bad Gandersheim

**Teilnahme:** 10 Euro p. P.  
(inkl. Mittagssnack, Getränke,  
Grillen)

### Rückfragen:

Petra Siegmann,  
MTV Bad Gandersheim, Vorstand  
Tel.: 0157 584 999 40

### Anmeldung:

Dennis Dörner  
KSB Göttingen-Osterode  
Sandweg 5  
37083 Göttingen  
Tel.: 0551 50469053  
Fax: 0551 50469056  
E-Mail: dennis.doerner@  
ksb-goettingen-osterode.de

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

**10.15 Uhr** Vortrag:  
„Der bewegte Mann“

**11.15 Uhr** Vortrag:  
„Gesunde Energie“

**12.15 Uhr** Mittagspause

**13.00-14.30 Uhr**  
Workshop-Phase 1

**Pause**

**15.00-16.30 Uhr**  
Workshop-Phase 2

**Ab 16.30 Uhr** Grillabend

## DIE WORKSHOPS

### Aqua-Fitness

**Referentin:** Andrea Last

Bewegungsübungen mit und ohne Zusatzgeräte werden in der rund 60-minütigen Übungsstunde im brusttiefen Wasser ausgeführt. Musik gibt den Takt an und das kraftvolle, explosive und schweißtreibende Power-Workout sorgt für Ausdauer, Fettabbau und Muskelkräftigung.

### Gesundheitssport

**Referentin:** Birgina Reinelt

Gesundheitssport ist für alle Männer, die Herausforderungen lieben! Wir starten mit dem Ankurbeln des Herz-Kreislauf-Systems in Form von Laufen in der Halle mit kleineren Übungen. Kräftigungsübungen von Bauch, Beine, Po sowie der Wirbelsäule, Schultern und Armen sind die Kernpunkte. Moderne Sportgeräte wie Tubes, Balance-Pads und Faszientrainer Rolls kommen zum Einsatz.

### Schwimmstile inklusiv

**Referentin:** Hannelore Kükemück

Schwimmen ist mehr als Kacheln zählen! Verschiedene Lagen, verschiedene Techniken, verschiedene Hilfsmittel – das alles in Kombination ergibt ein durchaus abwechslungsreiches Programm für die Kerle.

### Power Walking

**Referentin:** Christiane Bretschneider

Power Walking ist gesund und ein wirkungsvolles Training des Herz-Kreislauf-Systems. Nach einer kurzen Einweisung in die Technik walken wir flott rund um Bad Gandersheim auf einer ca. 7,5 km langen Strecke. Bitte gebt bei der Anmeldung an, wenn ihr Nordic-Walking-Stöcke benötigt.

### Turnen

**Referentin:** Melanie Lohrberg

Du fragst Dich, ob Tauklettern, Bockspringen, Radschlag und Co für Dich heute noch machbar sind? Dann bist Du beim Turn-Workshop genau richtig! Nach einem lockeren Aufwärmen kannst Du Grundübungen an den klassischen Männer-Geräten Reck, Parallelbarren, Seitpferd und Ringen ausprobieren.

### Faustball

**Referent:** Hans-Georg Swidereck

Faustball ist ein fairer Mannschaftssport mit Taktik und Dynamik, ein schnelles Rückschlagspiel – mit dem Arm oder eben mit der Faust. Wir verbessern Reaktionsvermögen, Koordination, Schnelligkeit, Schlagkraft, Treffsicherheit, Ballgefühl u. v. m.

### Power Step

**Referentin:** Christine Wolters

Power Step beinhaltet sowohl Step Aerobic und Übungen am Boden. Von dem Workout mit Step-Aerobic profitiert Dein ganzer Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainierst Du Deine Gesäß- und Beinmuskulatur. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Deine Gelenke und stärken Dein Herz-Kreislauf-System.

### Badminton

**Referenten:** Julia Schwiieger und Hans-Georg Wölki

Badminton ist eine beliebte Ballsportart, die mit einem Schläger und einem Federball gespielt wird. Wegen der hohen Laufintensität erfordert Badminton eine hohe körperliche Fitness, es fördert die Reaktionsgeschwindigkeit und Kraft. Männertauglichkeit ist hier gegeben!

### Gymnastik

**Referentin:** Heide Norgall

Gymnastik stellt den idealen Weg dar, um mit gymnastischen Übungen beweglich zu bleiben. Trainiert werden vornehmlich Gelenke und Muskeln, ohne sich dabei zu überanstrengen. Der positive Effekt ist die Verbesserung der Blut- und Lymphzirkulation.



Länger besser leben.

