

# VORTRAG UND RAHMENPROGRAMM

# ANMELDUNG



**SAMSTAG**  
**29.08.2020**  
**11.00 Uhr**

**Dr. Arne Göring (Hochschulsport Göttingen)**

## „DEIN SCHWEINEHUND UND DU. ANREGUNGEN FÜR EINEN BEWEGTEN LEBENSSTIL“

Ein Großteil der deutschen Bevölkerung weiß um die Bedeutung regelmäßiger Bewegung. Doch nur knapp ein Drittel schafft es auch, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Der Vortrag erforscht die Hintergründe dieser Inaktivität und zeigt anhand unterschiedlicher Theorien auf, wie wir uns für Sport motivieren können und auch unser Umfeld unterstützen können.

## RAHMENPROGRAMM

### FUN-TRIATHLON

Im Anschluss an die Praxisblocks könnt ihr eure Fitness bei unserem Fun-Triathlon testen. Die Disziplinen sind Schwimmen/SUP, Ergometerrudern und Radfahren auf dem Fahrradergo.

Kreissportbund Göttingen-Osterode e. V.  
Dennis Dörner, Sandweg 5, 37083 Göttingen



0551 50469053



dennis.doerner@  
ksb-goettingen-osterode.de



0551 50469056



www.bkk24.de/kerlgesund

# KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer



## KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer

Am 29. August 2020 macht die Kerlgesund-Tour in der Sportregion Südniedersachsen halt.

Der Erlebnissporttag für Männer wird mit einem lebhaften Experten-Vortrag zum Thema „Innerer Schweinehund“ eröffnet. Danach startet der sportliche Teil beim Ausprobieren der ausgewählten Sportarten, bevor der Tag mit einem geselligen Abendessen abgeschlossen wird.

- **Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.**
- **Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro**  
(inkl. Getränke, Mittagssnack und Abschlussgrillen),  
für „Länger besser leben.“-Teilnehmer kostenlos.

Also Männer: Jetzt zum Kerlgesund anmelden und Spaß an der Bewegung finden.

**29.08.2020**  
**11.00 Uhr**

**Mündener Ruderverein e. V.**  
**Fährweg 30, Hann. Münden**

Kubb – Molkky® – Boule  
SPEEDMINTON®  
RUDERN  
STAND-UP-PADDLING  
CUBELETICS  
Cardio-Tennis

[www.bkk24.de/kerlgesund](http://www.bkk24.de/kerlgesund)

[www.bkk24.de/kerlgesund](http://www.bkk24.de/kerlgesund)

## MITMACHEN! Ausprobieren! Spaß haben!

### DIE ECKDATEN

#### Wo:

Mündener  
Ruderverein e. V.  
Fährweg 30  
Hann. Münden

**Kosten:** 10 Euro pro Person  
(inkl. Getränke,  
Mittagssnack/Abschlussgrillen)



**Info:** für „Länger besser  
leben.“-Teilnehmer kostenlos.

### DER ABLAUF

**11.00 Uhr** Begrüßung und Eröffnung

**11.15 Uhr** Vortrag

**12.00 Uhr** Mittagspause

**12.30 Uhr** Workshop-Phase 1

**14.15 Uhr** Workshop-Phase 2

**16.00 Uhr** Fun-Triathlon

Im Anschluss Abschlussgrillen und  
gemütlicher Ausklang am Lagerfeuer.

### RUDERN

**Referent: Thomas Kossert (Mündener Ruderverein)**

Wer wollte nicht immer schon mal nahezu lautlos übers Wasser gleiten? Rudern ist die schnellste muskelbetriebene Wassersportart, trainiert den ganzen Körper, ist gelenkschonend und fordert und fördert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Koordination, Gleichgewichtssinn und Teamwork. Die Mitglieder des Mündener Rudervereins zeigen euch in gesteuerten Gig-Vierern die Grundlagen dieser faszinierenden Sportart.

### STAND-UP-PADDLING

**Referent: Olaf Split (Mündener Kanu-Club)**

Stand-Up-Paddling, kurz SUP, ist ein neuer Trend im Kanusport. In vielen Ländern boomt das Stehpaddeln bereits, das Wellenreiten, Kanusport und Fitness-Workout auf einfache Weise miteinander verbindet. Olaf Split und sein Team vom Mündener Kanu-Club geben euch eine professionelle Einführung in diese Trendsportart, die auf der Fulda genauso faszinierend ist wie am Strand von Hawaii.

### SPEEDMINTON®

**Referent: Dennis Dörner (KSB Göttingen-Osterode)**

Speedminton® kombiniert Badminton, Squash und Tennis. Es ist wie Badminton, aber so schnell wie Squash und so weitläufig wie Tennis. Die Raffinesse dieser Racketsportart ist, dass ohne Netz, mit squashähnlichen Schlägern und mit federballähnlichen Spezialbällen, den „Speedern“, gespielt wird. Auch ohne vorherige Erfahrungen in Rückschlagsportarten ist es einfach und schnell erlernbar. Und zusätzlich zum hohen Spaßfaktor während des Speedens ist ein intensives Cardio-Work-out inklusive!

### CUBELETICS – WÜRFEL DICH FIT!

**Referent: Jörg Thiel (Personal Trainer)**

CUBELETICS ist die perfekte Kombination aus Fitness-training, Spaß und Abwechslung. Das Konzept ist ganz einfach: 4 Würfel, 18 Übungen, über 200 verschiedene Work-out-Kombinationen. Wir stellen das kleinste Gym der Welt und die verschiedenen Übungen vor und geben dir damit einen Schlüssel für einen aktiveren Lifestyle mit an die Hand.

### CARDIO-TENNIS

**Referent: Dr. Tobias Heyer (Mündener Tennisclub)**

Tennis kommt auch ohne Netz und Asche aus. Der Mündener Tennisclub zeigt am Tag der Kerle mit diversen Mitmachangeboten wie toll der weiße Sport auf dem Rasen ist. Ein Work-out an der frischen Luft bringt Natur, Spaß und Tennis in Einklang. Egal, ob mit oder ohne Ball, ob mit oder ohne Schläger, das Motto lautet: „Viel Bewegung und viel Spaß bei motivierender Musik!“

### KUBB – MÖLKKY® – BOULE

**Referent: Dennis Dörner (KSB Göttingen-Osterode)**

Interessante Outdoor-Spiele für Männer jeden Alters vermitteln die Referenten zum Kennenlernen und Ausprobieren. Die in Schweden (Kubb), Finnland (Mölkky®) und Frankreich (Boule) traditionell sehr gerne und besonders von Männern gespielten Wurfspiele erfreuen sich gerade an der frischen Luft immer größerer Beliebtheit. Ein Muss für jeden „Kerl“ der diesjährigen Veranstaltung in der Dreiflüssestadt.

