



KERL GESUND

Am 10. Juni 2017 in Nordhorn

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 den örtlichen Sportvereinen hat der KreisSportBund Grafschaft Bentheim 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, **KERL**GESUND ist heute!

Helmut Loeks
Vorstand, KreisSportBund
Grafschaft Bentheim e. V.

F. Schütte
Vorstand
BKK24

DIE VORTRÄGE

„Work-Life-Balance“

Vortrag von Marloes Göke | FEEL GOOD – Beratung

Dieser Kurz-Workshop erläutert die Hintergründe zur Entstehung von Stress und zeigt die gesundheitlichen Auswirkungen von Dauerstress auf, bietet die Möglichkeit zur Selbstreflexion und behandelt die fünf klassischen inneren Antreiber. Zudem gibt er Impulse und bietet Bewältigungsstrategien für einen gelasseneren, sicheren und zugleich gesünderen Umgang mit beruflichen wie privaten Anforderungen.

„Sport als Gesundheitsvorsorge“

Vortrag von Dr. med. Thomas Raabe

Sport ist ein wichtiger Faktor zur Erhaltung der Gesundheit und trägt nachhaltig zur Gesunderhaltung bei. In diesem Vortrag werden vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung von Sportverletzungen erläutert. Was ist zu tun, wenn eine Sportverletzung aufgetreten ist?

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:

SV Eintracht Nordhorn e. V.,
Boxstaffel Galaxy des Karatevereins Nordhorn e. V.,
LC Nordhorn e. V., Bootclub Nordhorn e. V.,
Turnverein Nordhorn e. V., Grafschafter Sportkegler e. V.



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



KERL GESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

10. Juni 2017 | 10.00–17.00 Uhr
KreisSportBund Grafschaft Bentheim
Haus des Sports
Am Sportpark 9 a | 48531 Nordhorn



DAS PROGRAMM

Wann: Sa. | 10. Juni 2017

Wo: Haus des Sports
Am Sportpark 9 a
48531 Nordhorn

Teilnahme: 10 Euro p. P.
(inkl. Mittagessen, Getränke,
Imbiss zum Abschluss)

Anmeldung und Rückfragen:

Verbindliche Anmeldung
bis zum 31. Mai 2017

KreisSportBund
Grafschaft Bentheim

Am Sportpark 9 a
48531 Nordhorn

Telefon: 05921 853730

Fax: 05921 8537319

E-Mail:
info@ksb-grafschaft-bentheim.de

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

10.30 Uhr Vortrag:
„Work-Life-Balance“

11.45 Uhr Vortrag:
„Sport als Gesundheitsvorsorge“

12.45 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr Sportpraktische
Workshops

Ab 17.00 Uhr
Geselliger Ausklang mit Imbiss

DIE WORKSHOPS

Cricket

Übungsleiter vom SV Eintracht Nordhorn e. V.

Cricket, der pakistanische Nationalsport, ist die Antwort auf den amerikanischen Baseball und könnte bei einigen Spielern Erinnerungen an die Schulzeit wecken. Wie eine Art „Brennball für Erwachsene“ funktioniert das geringfügig anspruchsvollere Cricket. Ähnlich dem Baseball wird ein geworfener Ball in der Mitte eines großen ovalen Felds durch einen Spieler mit einem Schläger in das Spielfeld gebracht.

Boxen

Übungsleiter vom Karateverein Nordhorn e. V., Boxstaffel Galaxy

Boxen trainiert die Konzentration, Ausdauer und die allgemeine Fitness. Ein Powersport, der schnelle Reaktionen und die mentale Leistungsfähigkeit fördert. Nicht nur wettkampforientiertes Training steht im Vordergrund, sondern auch Fitness und Selbstverteidigung.

Stand-up Paddling

Übungsleiter vom Bootclub Nordhorn e. V.

Ob in der Welle oder auf ruhigem Gewässer, Stand-up Paddling bietet eine Alternative zum Kanufahren für jeden Level. Dieser Freizeittrend bietet die Möglichkeit, durch Tempo und Terrain selbst zu bestimmen, wie sehr das Paddeln sportlich oder entspannend wirken soll. Dabei werden sowohl alle Muskelgruppen beansprucht, als auch das Gleichgewicht geschult. Die Anfänge des Stand-up Paddlings sind relativ einfach zu erlernen und schnell lassen sich auch längere Strecken, wie bei Kanutouren, paddeln.

American Football

Übungsleiter vom SV Eintracht Nordhorn e. V.

Football kombiniert Taktiken mit Durchsetzungsvermögen und allgemeiner physischer Fitness. Mit entsprechender Schutzkleidung kann man hier all seinen Kräften fast freien Lauf lassen. Ganz grob geht es darum, in einer begrenzten Versuchszahl so viel Raum wie möglich zu gewinnen und den ovalen Football in die Endzone zu bringen.

Laufen

Übungsleiter vom LC Nordhorn e. V.

Laufen ist eine der effizientesten Methoden, um den Körper fit zu halten. Schon nach wenigen lockeren Laufeinheiten merkt man, dass sich die Kondition verbessert. Der Ruhepuls sinkt und man ist im Alltag deutlich belastbarer.

Kegeln

Übungsleiter vom Grafschafter Sportkegler e. V.

Kegeln ist schon über fünftausend Jahre alt und war ursprünglich ein Sportwettkampf im Freien. Das Sportkegeln ist eine anspruchsvolle Sportart, die besonderes Training und ausgefeilte Technik erfordert. Es ist aber auch ein beliebter Breitensport für diejenigen, die sich zwischen Turnier und Freizeit nicht entscheiden können.

Powergymnastik für Männer

Übungsleiter vom TV Nordhorn 1894 e. V.

Ob Jung oder Alt, Gymnastik ist jetzt nicht mehr nur was für Frauen. Das meist musikalisch unterstützte Ganzkörpertraining ist jetzt auf den Mann zugeschnitten worden. Unter anderem mit Handgewichten wird jeder Muskel in Form gebracht. Ob als Gesundheitssport oder zusätzliches Fitnesstraining, Powergymnastik hat den Vorteil, dass der Sportler die Belastung selbst steuern kann.

Rudern

Übungsleiter vom Bootclub Nordhorn e. V.

Eine Sportart für jede Altersgruppe, sowohl für Männer als auch für Frauen. Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln eingesetzt wie beim Rudern. Es ist ein idealer Ausgleichssport für Menschen mit sitzender Bürotätigkeit, die naturbegeistert sind und an frischer Luft aktiv sein wollen.



Länger besser leben.

