



KERLGESUND

Am 25. August 2018 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 neun niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2018 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

DIE VORTRÄGE

Gewichtsreduktion: Ausdauer und/oder Krafttraining?

Vortrag von Nadine Holzapfel

In der heutigen Zeit gibt es bei uns viele Menschen, die stark auf ihr Gewicht achten müssen und/oder es reduzieren müssen. Dies kann verschiedenste Gründe haben, sei es um sein Wohlfühlgewicht zu bekommen oder aus gesundheitlichen Gründen. Bei diesem Thema spielt Ernährung eine wichtige Rolle, aber nicht nur. Denn was mache ich, damit ich auch langfristig einen Erfolg sehe? Wie sollte ich trainieren? Wo und auch was fange ich an zu trainieren? Wäre Krafttraining das Richtige oder doch eher Ausdauer? Was ist zu beachten? Diesen Fragen wollen wir auf den Grund gehen und auch einen kurzen Einblick geben, warum der Körper auf das Training so reagiert, wie er reagiert.

Ernährung und Kalorienverbrauch

Vortrag von Till Siekmann-Fuß

Wie viel Kalorien hat die leckere Currywurst? Wie lange muss ich Fahrrad fahren, um mir das Feierabend-Bierchen „zu verdienen“. Diese und weitere Fragen wollen wir beantworten. Zudem soll aufgeklärt werden was eine ausgewogene Ernährung wirklich abdecken soll, wie eine Energiebilanz erfolgreich für das Gewichtsmanagement gestaltet werden kann und für wen sich was eignet.



KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Bad Gandersheim
25. August 2018
10.00–16.30 Uhr



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



DAS PROGRAMM

Wann: Sa., 25. August 2018

Wo: Schulzentrum
Stettiner Str. 2
37581 Bad Gandersheim

Teilnahme: 10 Euro pro Person,
für „Länger besser leben.“-
Teilnehmer kostenlos
(inkl. Mittagssnack, Getränke,
Grillabend)

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:
Gewichtsreduktion

11.15 Uhr Vortrag:
Ernährung und Kalorienverbrauch

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

HIIT

Referentin: Melanie Lohrberg

... unterstützt von den Beats der Musik werden wir einen Querschnitt durch die verschiedenen modernen Formen des Konditions- und Krafttrainings vornehmen. Kurze Intervalle hoher Belastung unterbrochen von regelmäßigen kurzen Ruhepausen, auch bekannt als „Hochintensives Intervalltraining“ (HIIT), werden genutzt, um die Ausdauer zu steigern und gezielt Muskulatur aufzubauen. Verschiedene Übungen mit Kleingeräten, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht werden die Teilnehmer zum Schwitzen bringen, wobei Variationsmöglichkeiten an den Stationen eine individuelle Anpassung an den jeweiligen Fitnessstand möglich machen.

Eisstockschießen

Referent: Raphael Wagner und Heinz Reinelt

... ist ein alter Volkssport. Es ist ein Präzisionssport, der heutzutage bei Vereinen häufig in der Sporthalle gespielt wird. Vor allem die Hand-Augen-Koordination wird bei diesem Sport geschult.

Faustball

Referent: Hans-Georg Swidereck

... ist ein fairer Mannschaftssport mit Taktik und Dynamik, ein schnelles Rückschlagspiel mit der Faust oder dem Arm. Es werden Reaktionsvermögen, Koordination, Schnelligkeit, Schlagkraft, Treffsicherheit und Ballgefühl verbessert. Das alles gleichzeitig, denn auch wir Männer sind multitaskingfähig!

Badminton

Referentin: Gabriele Piedmont

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

Aqua-Circle

Referentin: Christiane Bretschneider

... ist ein Stationstraining mit Trainingsgeräten aus dem Aqua-Fit-Bereich und stellt eine abwechslungsreiche Trainingsform dar. Das Herz-Kreislauf-System wird gekräftigt, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden gefördert. Unter Berücksichtigung der physikalischen Wassereigenschaften bringt es die Power und Effektivität wie am Lande. Ganzkörpertraining ist das Ziel.

Crosstraining

Referentin: Nadine Holzapfel

In dieser Stunde werden wir hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht und auch ein paar kleinen Hilfsmitteln zu motivierender Musik arbeiten. Wir werden einen Mix aus Kraftausdauer- und Ausdauertraining erleben, wobei jeder sein eigenes Level selbst bestimmen kann und auch in diesem trainieren wird. Dabei werden hilfreiche Hinweise und Tipps für den Alltag sowie für den Umgang und die Ausführung der einzelnen Übungen gegeben, damit diese möglichst effektiv und gelenkschonend ausgeführt werden.

Völkerball, Tauziehen, Wiki-Schach

Referent: Raphael Wagner und Heinz Reinelt

... sind Angebote, die den Spaß und das Mannschaftsgefühl in den Vordergrund stellen. Mal wieder Lust auf die Beschäftigungen, die wir von „früher“ aus dem Sportunterricht kennen? Neu ist vielleicht Wikingerschach oder „Kubbs“, bei dem jeweils die Holzklotze der Gegenpartei mit Wurfhölzern umzuwerfen sind. Der König in der Mitte des Spielfelds muss zuletzt getroffen werden. Bei gutem Wetter draußen auf dem Rasen.

Kin-Ball

Referent: Dennis Dörner

... ist ein kooperatives Mannschaftsspiel und wird mit drei Mannschaften zu je vier Spielern gespielt. Der Kin-Ball hat einen Durchmesser von 1,2 Meter und wiegt weniger als 1 Kilogramm. Durch seine besonderen Flugeigenschaften fordert er sowohl die Kraft als auch die Ausdauer der Spieler. Um das Spiel zu gewinnen, sind jedoch vor allem die Teamfähigkeit der Mannschaft und die räumliche Verteilung der Einzelnen gefordert.

Sitzball

Referent: Dr. Herbert Pfuhl

... kräftigt die Muskulatur im Oberkörper und in den Armen, ist aufgrund seiner ausgeprägten Beweglichkeit dem Volleyballspiel ähnlich und ein Garant für totalen Spielspaß. Ideal auch für benachteiligte Menschen: Im Sinne von Chancengerechtigkeit „rutschen“ wir gemeinsam zum Erfolg. Und das Schönste ist dabei: Wir können sitzen bleiben!