



NUR FÜR
MÄNNER
★★★

DIE VORTRÄGE

Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten durch individuelle Risikoanalyse

Vortrag von Arzt und Sportmediziner Ulrich Mohr

Die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten können heute gut kontrolliert werden, zum Beispiel durch Medikamente und Herzkatheter. Aber es gibt etwas um Klassen wirksames: den Sportverein. Seine Vorteile bei der Gesundheitsvorsorge sind Thema dieses Vortrages!

Stresskiller Sport -

Können wir dem Stress davon laufen?

Vortrag von Dipl.-Sportwissenschaftler Markus Grote

„Runners high“ oder einfach nur aktive Erholung? Unsere Zeit wird immer schnellerlebiger und wir haben zumindest gefühlt immer mehr Stress. Regelmäßige Bewegung kann Wunder bewirken: Stresshormone abbauen, eine Stresstoleranz entwickeln, einfach gelassener werden.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Vereinen:

Kneipp-Verein Obernkirchen e.V., Ruderriege Schaumburgia Bückeberg e.V., MTV Obernkirchen von 1863 e.V., TSV Krainhagen e.V., TC Obernkirchen e.V., TSV Steinbergen v. 1910 e.V., SV Volksdorf e.V., Golfclub Schaumburg e.V., VfL Stadt-hagen e.V.

KERLGESUND

Am 04. Juni 2016 in Obernkirchen

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 acht niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund -Tour 2016 zu Gast.

In Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen hat der KreisSportBund Schaumburg 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, der Sparkasse Schaumburg 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

Hans-Heinrich Hahne
Vorstandsvorsitzender
Sparkasse Schaumburg



Länger besser leben.



KreisSportBund Schaumburg e.V.



Sparkasse
Schaumburg



KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Obernkirchen
04. Juni 2016
10.00 - 17.30 Uhr



KreisSportBund Schaumburg e.V.



Länger besser leben.



LandesSportBund
Niedersachsen e.V.



Sparkasse
Schaumburg



DAS PROGRAMM

Wann: Sa | 04. Juni 2016

Wo: BKK24 Lounge
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen

Teilnahme: 10 Euro p.P. inkl. Mittagessen,
Getränke, Kaffee & Kuchen

Anmeldung und Rückfragen:

KSB Schaumburg
Simone Eilersiek

Enzer Straße 94 | 31655 Stadthagen

Telefon: 05721 9930962

E-Mail: fsj@ksb-schaumburg.de

10.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung
durch LSB Niedersachsen,
Sparkasse Schaumburg, BKK24
und KSB Schaumburg

10.15 Uhr Vortrag: Individuelle Prävention
(Arzt und Sportmediziner U. Mohr)

11.15 Uhr Vortrag: Stresskiller Sport
(Dipl.-Sportwissenschaftler M. Grote)

12.30 Uhr Mittagsimbiss, aktive Pause

14.00 Uhr Sportpraktische Workshops

ab 18.00 Uhr Geselliger Ausklang beim ge-
meinsamen Grillen

DIE WORKSHOPS

Trakour

Referent: Oliver Hansing | VFL Stadthagen e.V.

Trakour beschreibt das Training für Parkour und Freerunning in der Halle. Auch "Indoor" lassen sich interessante Hindernisse aufbauen - es ist als Einstieg perfekt geeignet, da Sicherheit immer an oberster Stelle steht. Hierbei bewegt man sich möglichst effektiv oder spektakulär über gebräuchliche Turngeräte hinweg. Erlaubt ist, was Spaß macht und was sich die Teilnehmer individuell zutrauen.

Cross-Training/Fitcamp

Referentin: Heike Radecke | Kneipp-Verein Obernkirchen e.V.

Cross-Training ist eine Fitnessmethode, die das Heben von Gewichten, das Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie Turnen miteinander verbindet. Bei verschiedenen Fitnessdisziplinen werden unter anderem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Geschicklichkeit und Schnelligkeit verbessert. Die Übungen werden als Zirkeltraining durchgeführt und bieten vielfältige Differenzierungsmöglichkeiten für jedes Alter. Jeder Teilnehmer sollte bis an seine Grenze gehen! Bitte Kleidung für In- und Outdoortraining mitbringen.

Rudern

Referent: Andreas Bültmann | Ruderriege Schaumburgia Bückeberg e.V.

Rudern ist ein Kraftausdauersport, der sämtliche Hauptmuskelgruppen und das Herzkreislauf System stärkt. Er ist ein idealer Sport, um nach der Arbeit im Team oder alleine einen Ausgleichssport in freier Natur zu betreiben. Nach kurzer Einweisung geht es auf den Mittellandkanal. Bitte eng anliegende Sportbekleidung mitbringen.

Sportabzeichen

Referenten: Peter Ass, Hermann Beck | MTV Obernkirchen von 1863 e.V.

Das Deutsche Sportabzeichen ist der wichtigste deutsche Wettbewerb im Breitensport. Ziel ist es, Menschen unterschiedlichen Alters zusammenzubringen und ein Bewusstsein für Gesundheit, Fitness und Selbstbewusstsein zu vermitteln. Gemeinsamer Spaß gehört genauso dazu wie Fairness und Toleranz. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Also: runter von der Couch, rein in die Sportschuhe und mitmachen beim Männersporttag.

Capoeira

Referent: Paulo Roberto Moreira de Oliveira | TSV Krainhagen e.V.

Capoeira Angola verbindet Kampf und Tanz, der von Rhythmen und Gesängen getragen wird. Er richtet sich an Groß und Klein, die Spaß daran haben sich zu bewegen und auszuflowern. Capoeira entstand vor 400 Jahren und diente ursprünglich der Selbstverteidigung afrikanischer Sklaven. Capoeira Angola ist für Menschen jeden Alters und Geschlechts geeignet.

Tennis

Referent: Bernd Köhler | TC Obernkirchen e.V.

Das Laufspiel ist ein gutes Ganzkörpertraining mit Effekten für das Herz-Kreislaufsystem, die Koordination und fast die gesamte Muskulatur. Man kann es fast noch in jedem Alter erlernen!

Wandern

Referent: Karl-Martin Pacholek | TSV Steinbergen v. 1910 e.V.

Über alle Berge: Etwa dreistündige Kammwegwanderung von Steinbergen über die „Hirschkuppe“ und die „Luhdener Klippen“.

Bogenschießen

Referenten: Lutz Monden, Christian Neininger | SV Volksdorf e.V.

Alles ins Gold ist das Motto der Bogenschützen. Sowohl mit dem olympischen Recurvebogen, aber auch mit dem Compound, dem Blankbogen und dem Langbogen lässt sich dieser tolle Sport ausüben. Lassen Sie sich vom Bogenfieber anstecken und fühlen Sie sich dabei wie einst Robin Hood!

Golf

Referent: Sebastian Neuhaus | Golfclub Schaumburg e.V.

Nicht erst seit den Erfolgen von Martin Kaymer erfreut sich der Golfsport an einem immer größer werdenden Interesse. Heute haben Sie die Möglichkeit, in ungezwungenen Rahmen und mit professioneller Anleitung einmal selbst auf dem Grün zu stehen.

Verbindliche Anmeldung Männersporttag am 04. Juni 2016

**Bitte zurück per Fax: 05721-995077 oder per Post bis zum 29.05.2016 an:
KSB Schaumburg e.V., Enzer Str. 94, 31655 Stadthagen**

Vorträge, Sa. 04.06.2016, 10:00 – 12:30 Uhr

Besteht aus zwei aufeinander folgenden Vorträgen zu den Themen **Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten** und **Stresskiller Sport**. Im Anschluss findet ein gemeinsames Mittagessen statt.

Workshoppphase, Sa. 04.06.2016, 14:00 – 17:30 Uhr

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Workshop an (Bitte tragen Sie in die leeren Kästchen eine „1“ für Ihren Erstwunsch und eine „2“ für Ihren Zweitwunsch ein):

- | | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | A Trakour | <input type="checkbox"/> | F Tennis |
| <input type="checkbox"/> | B Cross-Training | <input type="checkbox"/> | G Wandern |
| <input type="checkbox"/> | C Rudern | <input type="checkbox"/> | H Bogenschießen |
| <input type="checkbox"/> | D Sportabzeichen | <input type="checkbox"/> | I Golf |
| <input type="checkbox"/> | E Capoeira | | |

Es wird um frühzeitige Anmeldung gebeten, da die Teilnehmerzahl für die einzelnen Workshops begrenzt ist!
Die Veranstaltungsorte der verschiedenen Workshops werden am Samstagmorgen bekannt gegeben.

Ich nehme am Samstag, den 04.06.2016 teil am

- Grillabend (Bei Teilnahme bitte Kreuz setzen)
 Grillabend im Vereinsheim des Tennisclub Obernkirchen.

Name, Vorname:

Straße, PLZ, Ort:

E-Mail-Adresse:

Telefon:

Geb.-Datum:

Mitglied im Verein:

Ja Nein falls ja, welcher:

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber/in

(falls nicht identisch mit Teilnehmer)

Unterschrift Kontoinhaber:

Die **Teilnehmergebühren** betragen **10,00 Euro** und werden ca. eine Woche vor der Veranstaltung vom oben angegebenen Konto eingezogen.

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmers

Lizenzverlängerung:

Die Teilnahme am Männersporttag wird mit 8 LE zur Verlängerung der Übungsleiter C Lizenz angerechnet.