



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**.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Vereinen und Einrichtungen:

SC Kirch-/Westerweyhe e. V. | Sport Jongleure Dreilingen e. V.
Kettlebell & Functional Fitness Club Uelzen e. V.
Ruderverein Uelzen e. V. | SK Kirch- und Westerweyhe e. V.
PSV Uelzen e. V. | TV Uelzen von 1860 e. V.
MYOGA – Das Zentrum für Yoga und aktive Gesundheit

KERLGESUND

Am 27. August 2016 in Uelzen

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 Uelzen 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

Mario Miklis
1. Vorsitzender
KSB Uelzen



KERLGESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Uelzen
27. August 2016
10.00 – 17.00 Uhr





DAS PROGRAMM

Wann: Sa | 27. August 2016

Wo: KSB Uelzen e. V.
Illmenauufer 47
29525 Uelzen

Teilnahme: 10 Euro p. P.
(inkl. Mittagessen, Getränke,
Sportlerbuffet)

Anmeldung und Rückfragen:

KSB Uelzen e. V.

Ansprechpartnerin:
Jasmin Martinetz

Straße: Illmenauufer 47
PLZ/Ort: 29525 Uelzen

Telefon: 0581 5311
E-Mail: j.martinetz@ksb-uelzen.de
www.ksb-uelzen.de

10.00 Uhr Begrüßung
und Eröffnung durch
LSB Niedersachsen,
BKK24 und KSB Uelzen

10.15 Uhr Vortrag:
„Der bewegte Mann“

11.15 Uhr Vortrag:
„Gesunde Energie“

12.30 Uhr Mittagsimbiss
und aktive Pause

14.00 Uhr Sportpraktische
Workshops

Ab 17.00 Uhr Sportlerbuffet

DIE WORKSHOPS

Functional Training

Referent: Mike Dressel

Das Functional Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Im Gegensatz zum traditionellen Krafttraining, bei dem meistens nur isoliert einzelne Muskeln trainiert werden, werden beim Functional Training ganze Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Das Ziel ist es, durch freie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bzw. Hilfsmitteln den Bewegungsapparat zu stabilisieren sowie den Muskelapparat, Sehnen und Gelenke für den Alltag und sportliche Belastungen fit zu machen. Mithilfe dem Kettlebell, Schlingentrainer und dem Tabataprotokoll werden Sie eingeführt in diese neue Trainingsform.

Iyengar-Yoga

Referent: Helge Meyer

Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Yoga zählt zu der ältesten Wissenschaft, die sich mit dem Wohlbefinden und der Gesundheit des Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Yoga ist die Vereinigung des Menschen mit sich selbst. Ziel des Yoga ist es dem Menschen durch intensive körperliche, emotionale und geistige Schulung einen Weg zu äußerem und innerem Frieden zu weisen. Iyengar Yoga kräftigt den Körper, bildet Standfestigkeit und eine klare Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung.

Rudern

Referent: Ansgar Büsse

Rudern ist gesund, macht unglaublich Spaß und kann auch im fortgeschrittenen Alter noch erlernt und bis ins hohe Alter betrieben werden. Im Ruderverein Uelzen ist die volle Bandbreite dieser Möglichkeiten vertreten. Wir wollen direkt in die Boote steigen und uns aufs Wasser begeben. Alle Teilnehmer sollten über sichere Schwimmkenntnisse verfügen und wettergerechte Sport- sowie Ersatzkleidung dabei haben.

Bogenschießen

Referent: Rolf Tischer

Bogenschießen ist wohl eine der anspruchsvollsten Disziplinen im Schützenwesen. Wenn man einen Sport sucht, wo Natur, Konzentration und Kraftübung vereint sein sollen, so sollte das Bogenschießen ausprobiert werden. Das Ziel hierbei ist es, den Körper so gut zu trainieren, dass eine Schussabgabe der anderen gleicht, so dass der Pfeil immer ins Gold geht. Dazu ist es nötig, durch verschiedene Haltungs- und Muskelübungen eine optimale Körperhaltung zu erlangen.

Gorodki

Referent: Willi Grauner

Gorodki ist eine traditionelle Wurfspielart aus Russland. Der Grundgedanke des Spiels ist, fünf Holzklötzchen (GORODKI), die zu einer bestimmten Figur aufgebaut werden, mit dem Schläger (Bit) aus dem Spielfeld rauszuschlagen. Geworfen wird aus einer festgelegten Entfernung (Kon, Polukon). Als Gewinner des Spiels gilt derjenige Spieler, der die wenigsten Würfe zum Rauschlagen der Figuren gebraucht hat.

Jonglieren, Einrad fahren & Co.

Referent: Wilhelm Johannes

Jonglieren stellt eine besondere Herausforderung an die Geschicklichkeit und Koordination dar, weshalb die Jonglage auch einen sehr gut geeigneten Sport für die ältere Generation darstellt. Anfängern soll ein „frustloser“ Weg zum Erlernen dieser Bewegungskunst aufgezeigt werden. Neben dem Jonglieren können weitere Bewegungskunststücke erprobt und geübt werden.

Basketball und Floorball

Referent: Thomas Körding

In den zwei Workshops der Teamsportarten Floorball und Basketball werden einzelne „moves“ probiert, Taktiken sowie Systeme gelernt und mit modernen Trainingsmitteln kommen wir dann zum gegenseitigen Messen der Mannschaften im Wettkampf. Basketball ist bis heute sehr populär und jetzt schon weit über 100 Jahre alt. Bei der dagegen recht jungen Sportart Floorball handelt es sich um eine Mischung aus Feld- und Eishockey, die Schnelligkeit und Dynamik fordert.

Tischtennis

Referent: Florian Zielonka

Das Tischtennisspiel ist gekennzeichnet durch seine ausgewogene körperliche Belastung. Denn einerseits werden für die körperliche Fitness so wesentliche physische Grundeigenschaften permanent gefordert, beansprucht und entwickelt. Zum anderen bildet das Spiel ein hohes Maß an motorischen und psychischen Eigenschaften aus.