



# KERL GESUND

Am 4. August 2018 in Bützfleth

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 den örtlichen Sportvereinen hat der Kreissportbund Stade 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!



# KERL GESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Bützfleth  
4. August 2018  
09:30–16:00 Uhr

## 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.

### „Superfoods – trendige Alleskönner oder teure Täuschung“

Vortrag von Nina Schulz | Ernährungsberaterin

Immer häufiger wird über sogenannte „Superfoods“ berichtet. Diverse Samen, Körner, Obst-, Gemüsesorten etc. sollen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden besonders förderlich sein und uns mit einer Extraportion Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Neben vielen „Bekanntem“ mischen sich immer mehr „Unbekanntem“ dazu. **Nina Schulz** berichtet, was sich hinter diesem Trend verbirgt und wie super diese Lebensmittel tatsächlich sind.

Prof. Dr. W.-R. Umbach  
Präsident  
LSB Niedersachsen

F. Schütte  
Vorstand  
BKK24

Knut Willenbockel  
1. Vorsitzender  
KSB Stade

Wir bedanken uns bei dem mitwirkenden Sportverein:  
TuSV Bützfleth



[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)



[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)



## DAS PROGRAMM

**Wann:** Sa. | 4. August 2018

**Wo:** TuSV Bützfleth  
Sporthalle Mühlenweg  
21683 Stade

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

### Anmeldung und Rückfragen:

KSB Stade e. V.

Ansprechpartnerin:  
Isabell Bast

Am Schwingedeich 1  
21680 Stade

Telefon: 04141 9008-16

E-Mail: anmeldung@ksb-stade.de

Web: www.ksb-stade.de

**09:30 Uhr** Begrüßung und  
Eröffnung durch LSB Nds.,  
BKK24 und KSB Stade

**09:45 Uhr** Vorträge:  
„Der bewegte Mann“  
und „Superfoods“

**11:30 Uhr** Mittagsimbiss

**12:30 Uhr** Praxisblock A

**13:45 Uhr** Praxisblock B

**15:00 Uhr** Praxisblock C

**Ab 16:00 Uhr**  
gemeinsamer Abschluss  
mit Grillen

## DIE WORKSHOPS

### Praxisblock A: 12:30–13:30 Uhr

#### HIIT – Hochintensives Intervalltraining

**Referentin:** Amaria Benmarouf – Les Mills Fitnesstrainerin

Sport oder Spaß? Willst du beides? Kannst du haben ... mit intensiven, knackigen Intervallen trainierst du effektiv Kraft und Ausdauer – ganz ohne Geräte. Unterschiedliche Muskelpartien – Bauch, Rücken, Schultern –, deren Training viel Energie verbraucht und den Kalorienverbrauch in die Höhe treibt, werden im Wechsel beansprucht. Lauf- und Stützvarianten, Sprünge, Kniebeugen ... Altbekanntes in moderne Form gepackt, bringt dich an deine Grenzen.

#### Fußballtennis

**Referent:** Trainer/Betreuer der Fußball- und Tennisabteilung

Auf einem Tennisplatz treten mit einem Fußball in einem volleyballähnlichen Spiel in lockerer Atmosphäre zwei Teams mit ganz unterschiedlicher Spielerzahl gegeneinander an. Ohne Hand- und Armerührung muss der Ball in die gegenüberliegende Spielhälfte. In vielen Spielvarianten wird z. B. Reaktionsfähigkeit, Technik, Ballgefühl und Schnelligkeit trainiert. Knisternde Spannung bei technischen Unachtsamkeiten ist garantiert.

#### Bubble Soccer

**Referent:** Trainer/Betreuer Fußballabteilung

Bubble Soccer ist eine Freizeitaktivität, bei der die Spieler über ihren Oberkörper aufblasbare Kugeln (Bubble Bälle) stülpen und damit Fußball spielen. Beim Anpfiff laufen die Spieler aufeinander zu und versuchen, die Gegenspieler umzuwerfen, um sich so einen Weg zum Tor zu bahnen. Kuriose Situationen sind nicht zu vermeiden. Spiel, Spaß und Teamgeist stehen im Fokus.

### Praxisblock B: 13:45–14:45 Uhr

#### Aqua-Power

**Referent:** Erik Jeschkeit – Bademeister, Aqua Fitness Instruktor

Aqua-Power vermischt eine Reihe von Übungen im Flach- und Tiefwasser, auch unter Einsatz von Geräten, die auf Kraft, Ausdauer und Koordination ausgelegt sind. Jede Übung kann individuell dem persönlichen Leistungslevel angepasst werden. Mit viel Spaß wirst du auch im Wasser schwitzen.

#### „Flexen“

**Referentin:** Sabine Bischoff – Übungsleiterin für Präventionssport

Der 1,50 m lange Schwungstab ist ein hervorragendes Gerät, das die Tiefenmuskulatur anspricht. Die Balance des Körpers wird verbessert, Rückenprobleme und Verspannungen – besonders im Schulter-/Nackensbereich werden deutlich gelindert. In allen möglichen Positionen wird „geflext“ – Ganzkörpertraining vom Feinsten. Keine Teilnahme bei akuten Bandscheibenvorfällen und entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule und Schultern.

#### Floorball

**Referent:** Thomas Stelzer und Team

Eine Art Hallenhockey – Floorball ist ein traditioneller schwedischer Sport. In kleinen vierköpfigen Mannschaften wird versucht, mithilfe eines Schlägers einen etwas mehr als Tennisball großen, aber sehr leichten Ball ins gegnerische Tor zu schießen. Ein Lauf- und sprintintensives Spiel, das Spieltaktik und Teamgeist erfordert und jede Menge gute Laune macht.

### Praxisblock C: 15:00–16:00 Uhr

#### Faszienrollen

**Referentin:** Anjana Grothmann – Sport- und Fitnesskauffrau, Faszientrainerin

Im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei sein? Durch verschiedene Ansätze wie federnde Bewegungen und unterschiedliche Dehnungen lösen sich Verklebungen, Rollbewegungen straffen – reagiert das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien. Gleichzeitig lässt sich die Rolle in ein supereffektives Fitness- und Kräftigungsgerät verwandeln. Hart, aber herzlich ...

#### Bubble Soccer

**Referent:** Trainer/Betreuer Fußballabteilung

Bubble Soccer ist eine Freizeitaktivität, bei der die Spieler über ihren Oberkörper aufblasbare Kugeln (Bubble Bälle) stülpen und damit Fußball spielen. Beim Anpfiff laufen die Spieler aufeinander zu und versuchen, die Gegenspieler umzuwerfen, um sich so einen Weg zum Tor zu bahnen. Kuriose Situationen sind nicht zu vermeiden. Spiel, Spaß und Teamgeist stehen im Fokus.

#### Nordic Walking

**Referentin:** Sabine Bischoff – Übungsleiterin für Präventionssport, Nordic Walking Instruktorin

Nordic Walking aktiviert den gesamten Körper – sogar stärker als joggen. Entscheidend ist der richtige Armeinsatz – der Motor der Bewegung. Ideal für alle, die lange keinen Sport betrieben haben, die durch Verletzungen pausieren mussten oder übergewichtig sind. Nordic Walking kräftigt 80 % der Muskulatur, bringt das Herz-Kreislauf-System auf Trab, reguliert den Blutdruck und den Cholesterinspiegel, beugt Osteoporose vor, löst Verspannungen im Bereich des Nackens und der Schultern, schont Gelenke und verbrennt eine Menge Kalorien. Los geht's ... Wenn vorhanden, bitte Stöcke mitbringen.