



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.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:

Emsland-Inline e. V. | Bogensportclub Lingen e. V.
ESV Lingen und VfB Lingen | MTV Lingen e. V.

KERL GESUND

Am 17. Juni 2018 in Lingen

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 Emsland e. V. 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!

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

F. Schütte
Vorstand
BKK24

M. Koop
Präsident
KSB Emsland

Das Fußball-WM-Spiel
DEUTSCHLAND – MEXIKO
zeigen wir live auf Leinwand!



KERL GESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Lingen
17. Juni 2018
10.00–16.00 Uhr



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



DIE WORKSHOPS

DAS PROGRAMM

Wann: So. | 17. Juni 2018

Wo: MTV Lingen e. V.
Jahnstraße 1 | 49808 Lingen

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

Anmeldung und Rückfragen:

KreisSportBund Emsland e. V.
Ansprechpartner: Frank Gunia

Schlaunallee 11 a
49751 Sögel

Tel.: 05952 940-103

Fax: 05952 940-105

E-Mail:
mail@sportschule-emsland.de

Anmeldeschluss: 11.06.2018

10.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung (LSB, BKK24, Vertreter/-innen des KSB Emsland)

10.15 Uhr Vortrag:
„Der bewegte Mann“

11.15 Uhr Praxisblock I (kurz)

12.30 Uhr Mittagsimbiss

13.15 Uhr Vortrag: „Superfoods“

14.30 Uhr Praxisblock II (lang)

ab 16.00 Uhr geselliger Ausklang beim gemeinsamen Grillen und „Public Viewing“ des Fußball-WM-Spiels Deutschland – Mexiko.

Rücken-Fit mit der Pilatesrolle

Referentin: Kerstin Klus (MTV Lingen)

Das Workout stärkt die Rückenmuskulatur, hält beweglich und fördert ein positives Körpergefühl.

Klettere – wir wollen hoch hinaus

Referent: Dominik Tihen (MTV Lingen)

Nach einer Einweisung in das Kletterequipment werden die Teilnehmer gut gesichert über eine Strickleiter und von Ast zu Ast eine acht Meter hohe Baumkrone erklimmen. Fähigkeiten können erprobt werden und eigene Grenzen werden kennengelernt.

Faszination AirTrack

Referent: Dominik Tihen (MTV Lingen)

Das AirTrack ist eine 15 Meter lange elastische und weiche Luftkissenmatte. Darauf ist vom einfachen Radschlag und Kopfrollen bis hin zu akrobatisch anspruchsvollen Salti alles möglich. Voraussetzungen sind Spaß an der Bewegung und Interesse an vielseitigen und individuellen Bewegungsabläufen.

Walking

Referentin: Silvia Merting (KSB Emsland)

Sie haben längere Zeit keinen Sport mehr gemacht, möchten aber endlich wieder Ihren inneren Schweinehund überwinden? Hier sind Sie richtig! Die richtige Technik wird erklärt und direkt in der Praxis umgesetzt.

Bogenschießen

Referenten: Hans Schudy und N.N. (Bogensportclub Lingen)

Der Schießsport mit Pfeil und Bogen zählt zu den Präzisions-sportarten. Der verwendete Bogen – häufig auch als „olympischer Bogen“ bezeichnet – ist ein technologisch hoch entwickeltes Sportgerät, mit welchem genaue Treffer erzielt werden können. Bei schlechtem Wetter bitte Regenkleidung mitbringen.

Rudern

Referenten: Team Ruderabteilung (ESV Lingen)

Rudern ist eine der wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beansprucht und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainiert. Ein idealer Ausgleichssport, den man alleine oder auch als Team in der freien Natur betreiben kann. Begrenzt auf max. 6 Teilnehmer. Schwimmfähigkeit vorausgesetzt!

Faszientraining

Referent: Reinhard Falkuß (MTV Lingen)

Faszien sind elastische Strukturen im Körper, die aus Bindegewebe bestehen. Sie durchziehen den Körper wie ein Netz und verleihen ihm so Stabilität. Durch ein abwechslungsreiches Training mit der Faszienrolle werden die Faszien aktiviert und ihre Versorgung mit Nährstoffen gefördert. Wer regelmäßig seine Faszien trainiert, bleibt beweglicher und trainiert gleichzeitig seine Muskulatur.

Rücken-Fit

Referentin: Elena Schellenberg (MTV Lingen)

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Kräftigungs-, Lockerungs-, Dehn- und Entspannungsübungen helfen, einen körperlichen Ausgleich zu den alltäglichen Belastungen des Rückens zu schaffen.

Haltung bitte!

Referentin: Elena Schellenberg (MTV Lingen)

Im Umgang mit kritischen Situationen ist die richtige Körpersprache das Wichtigste. Welche Signale sende ich durch meine Haltung aus? Durch Kenntnisse der Körpersprache und deren bewusstem Einsatz können einige aggressive Situationen schon im Ansatz vermieden werden. Spezielle Übungen zur richtigen Haltung und deren Einsatz in der Gewaltprävention runden den Workshop ab.

Inlineskaten

Referent: Willy Ruygh (Emsland-Inline)

Sicherheit und Spaß auf acht Rollen. Gleichgewicht halten, effektives Rollen auf Geraden und in Kurven und verschiedene Bremstechniken werden ausprobiert. Es besteht die Möglichkeit, Leistungsprüfungen für das Inline-Skate-Abzeichen des Deutschen Rollsport- und Inlinerverbandes abzulegen. Anmerkung: Helmpflicht, weitere Schutzausrüstung wird empfohlen. Falls eine Ausrüstung benötigt wird, bei der Anmeldung bitte angeben.

Beachvolleyball

Referenten: Team Sparte Volleyball (MTV Lingen)

Beachvolleyball begeistert viele Menschen – ist aber auch ganz schön anstrengend. Die kurzen Antritte und Sprünge im Sand beanspruchen zahlreiche Muskelpartien und verbrauchen viele Kalorien. In diesem Workshop werden Einblicke in die Grundtechniken des Zuspiels, des Angriffs und des Aufschlags vermittelt. Bei keiner anderen Sportart lassen sich Technik, Athletik, Fitness und Spaß derart gut verbinden wie beim Beachvolleyball.

Ringtennis

Referent: Stephan Rommel (MTV Lingen)

Ringtennis ist eine Sportart, die Reaktionsschnelligkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer und Konzentration schult. Auf einem Spielfeld, welches durch ein Netz getrennt ist, wird ein Ring so platziert in das gegnerische Feld geworfen, dass der Gegner den Ring möglichst nicht fangen kann. Den Teilnehmern wird die Möglichkeit geboten, sich erste Grundkenntnisse (Regeln, Technik, Taktik) anzueignen.

Boule

Referenten: Anne und Wolfgang Haase (VfB Lingen)

Boule ist eine Kugelsportart mit viel Spaß und Aktion. Bei schlechtem Wetter bitte Regenkleidung mitbringen.