

Männergesundheit - ein vielfach unterschätztes Thema

Gesund leben und fit durch den Alltag gehen - eigentlich selbstverständlich, doch heutzutage leider nicht immer der Fall. Insbesondere Männer vernachlässigen häufig ihre Gesundheit, nehmen kaum an Vorsorgeuntersuchungen teil und leben insgesamt risikobereiter. Dieser Lebensstil spiegelt sich in der Lebenserwartung wieder: Männer leben durchschnittlich fünf Jahre weniger als Frauen.

Zu den oben geschilderten Problemen kommt hinzu, dass Gesundheitsthemen in der Gesellschaft oftmals als Frauensache verschrien sind. Obwohl die Krankenkassen zahlreiche Kurse zur Gesundheitsförderung anbieten, deren Schwerpunkte auf Bewegung, gesunder Ernährung und Stressvermeidung liegen, werden diese Angebote zu einem Großteil von Frauen genutzt.

Getreu dem Motto "Vorsorge ist besser als Nachsorge!", wollen wir mit dem Männersporttag auf das Thema Männergesundheit aufmerksam machen. Die Teilnehmer sollen durch die Vorträge und Workshops sensibilisiert werden und gleichzeitig die Möglichkeit bekommen, in ungezwungenem Rahmen aktiv zu werden, neue Sportarten auszuprobieren und Erfahrungen auszutauschen.

Also Männer: Auf dem Sofa liegen war gestern, *Kerlgesund!* ist heute.

Kerlgesund!

Wann:

Sa, 06.06.15 von 10:00 Uhr – 17:30 Uhr

Wo:

BKK24-Lounge in Obernkirchen

Die Vorträge zu den Themen „Der bewegte Mann“ und „Gesunde Energie“ finden in der Lounge der BKK24 statt. Im Anschluss daran gibt es ein gemeinsames Mittagessen und die Teilnehmer verteilen sich auf die Workshops.

Abends findet ein Abschlussgrillen im Vereinsheim des TC Obernkirchen statt, die Teilnahme hierbei bitte auf der Anmeldung vermerken, **kreuzen Sie hierfür auf der Anmeldung bitte Grillabend an!**

Kosten: 10 € pro Person (inkl. Mittagessen, Getränke, Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung und Rückfragen an:

KSB Schaumburg e.V.
Marco Vehling, BFDler
Enzer Straße 94
31655 Stadthagen



Tel.: 05721-9930962
Fax: 05721-995077
E-Mail: fsj@ksb-schaumburg.de

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Vereinen!

Ruderriege Schaumburgia e.V., SSV Auetal e.V.,
Golfclub Obernkirchen e.V., TSV Steinbergen e.V.,
TC Obernkirchen e.V., TSV Krainhagen e.V.,
Kneipp-Verein-Obernkirchen e.V.



Kerlgesund!

Erlebnissporttag für Männer



am 06. Juni 2015
in Obernkirchen



Programm

- 10:00 Uhr **Begrüßung und Eröffnung**
Dieter Fischer, KSB Schaumburg e.V.
Friedrich Schütte, BKK24
- 10:10 Uhr **Der bewegte Mann**
Referent: Dipl. Sportwissenschaftler
Markus Grote
- 11:15 Uhr **Gesunde Energie**
Referentin: Nina Schulz,
Ernährungsberaterin, Gesundheitshaus
Nienstädt
- 12:15 Uhr **Mittagessen**
Anreise zu Workshops
- 13:15 Uhr **Workshops**, dazw. Kaffeepause
-17:30 Uhr
- ab 18 Uhr **Grillabend**

Inhalte der Vorträge

Der bewegte Mann

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 und Knochen sondern hauptsächlich durch Nichtstun. Daher zeigen die Ideen von Markus Grote für den „bewegten Mann“, dass man seinen Kreislauf nicht nur durch Laufen und Radfahren in Schwung bringen kann.

Gesunde Energie

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.

Informationen zu den Workshops

Tennis

Referent: Bernd Köhler, TC Obernkirchen Sportwart

Tennis, ein Sport mit großem Fitnessfaktor. Das Laufspiel ist ein gutes Ganzkörpertraining mit Trainingseffekten für das Herz-Kreislaufsystem, die Koordination, fast die gesamte Muskulatur und hat einen guten Mix aus Schnellkraft und Ausdauer. Man kann Tennis fast noch in jedem Alter erlernen. Je früher damit begonnen wird, desto weiter kommt man nach vorne. Also, Männer, traut euch und erlebt die für euch vielleicht ersten Trainingsstunden auf der Tennisanlage des TC Obernkirchen e.V.

Capoeira

Referent: Paulo Roberto Moreira de Oliveira, TSV Krainhagen

Capoeira Angola verbindet Kampf und Tanz, der von Rhythmen und Gesängen getragen wird. Er richtet sich an Groß und Klein, die Spaß 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, es können auch ganze Familien teilnehmen.

CrossFit

Referentin: Heike Radecke, Kneipp-Verein-Obernkirchen

CrossFit ist eine Fitness Trainingsmethode, die das Heben von Gewichten, das Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie Turnen miteinander verbindet. Ihr Ziel ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Schnelligkeit u. v. m. ausgewogen zu entwickeln..Die Übungen werden als Zirkeltraining durchgeführt und sind aufgrund vieler Differenzierungsmöglichkeiten für jedes Alter durchführbar

Rudern

Referent: Andreas Bültmann, Ruderriege Schaumburgia

Rudern ist ein Kraftausdauersport, der sämtliche Hauptmuskelgruppen und das Herzkreislauf System stärkt. 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 mit bringen.

Bogenschießen

Referent: Lutz Monden, SSV Auetal

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. Auch für die Gesundheit bietet dieser Sport sehr viel.

Wandern

Referent: Karl-Martin Pacholek, TSV Steinbergen

Wandern am Hohenstein. Wir wandern im schönsten Tal des Hohenstein, im Schneegrund, am Höllenbach zum höchsten, natürlichen Wasserfall Norddeutschlands und über den Schrabstein zurück nach Rohden, ca. 3 Stunden, 10-12 km.

Nordic Walking

Referent: Gerhard Warnke, Kneipp-Verein-Obernkirchen

ganz einfach und locker dabei:

Nach einer kurzen theoretischen und praktischen Einweisung in die Nordic-Walking Technik, soll die Gruppe (mit dem Trainer) bei einer Übungseinheit "Nordic-Walking" den Bückeberg gemeinsam erkunden. Nordic-Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

Golf

Referent: Sebastian Neuhaus, Golfclub Obernkirchen

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.

Abendprogramm:

Im Anschluss an den Männersporttag findet ein Abschlussgrillen im Vereinsheim des TC Obernkirchen e.V. statt.