



KERL GESUND

Am 18. August 2018 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 neun niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2018 zu Gast.

In Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen hat der KreisSportBund Uelzen ein abwechslungsreiches und spannendes Programm zusammengestellt.

Freuen Sie sich auf einen interessanten Vortrag 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

Mario Miklis
1. Vorsitzender
KSB Uelzen

DER VORTRAG

Sportarten auf dem Prüfstand

Vortrag von Martin Unterberg | Physiotherapeut

Aus den im Anschluss an den Vortrag stattfindenden Sportarten wollen wir die positiven Wirkungen im Sinne der Prävention erarbeiten. Ziel dieser Analyse ist es, Hinweise zur selbstkritischen Betrachtung zu geben und darüber hinaus Lösungsbeispiele gegen einseitige und/oder extrem hohe Belastungen zu erarbeiten. Gefordert ist natürlich auch immer die Eigenverantwortung der Sporttreibenden.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:

- Dartschnecken Ebstorf e. V.
- TV Uelzen von 1860 e. V.
- TC Blau-Weiß Uelzen e. V.
- TSV Groß Hesebeck-Röbbel e. V.
- SC Kirch-/Westerweyhe e. V.



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

www.lbl-stadt.de/kerlgesund



KERL GESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Uelzen
18. August 2018
09.00–14.00 Uhr



DAS PROGRAMM

Wann: Sa. | 18. August 2018

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

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

Anmeldung und Rückfragen:

KSB Uelzen e. V.

Ansprechpartnerin:
Jasmin Martinetz

Ilmenauufer 47
29525 Uelzen

Telefon: 0581-5311

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

09.00 Uhr Begrüßung und
Eröffnung durch LSB Nds.,
BKK24 und KSB Uelzen

09.15 Uhr Vortrag:
Sportarten auf dem Prüfstand

11.00 Uhr Workshop-Phase
(sportpraktische Angebote)

Ab 14.00 Uhr
gemeinsamer Abschluss
mit Imbiss

DIE WORKSHOPS

Darts

Referent: Pascal Witt

Darts ist ein Präzisionssport, bei dem mit Pfeilen auf eine runde Scheibe geworfen wird. Die Sportart gewann in den vergangenen Jahren immer mehr an Zuwachs und allgemeinem Interesse. So sahen bis zu 2,7 Millionen Menschen am Neujahrstag 2018 das Finale der Darts-WM live im Fernsehen. Wie verhältnismäßig jung die Geschichte des deutschen Dartsportes noch ist, sieht man mit genauerem Blick auf den deutschen Dart-Verband, den DDV. 1982 wurde dieser gegründet und erst im Jahre 2010 wurde der DDV in den DOSB aufgenommen. Im Workshop können Sie auf einer mobilen Dardanlage Ihre Geschicklichkeit und Präzision testen!

Beachhandball

Referenten: Fynn Lauer und Vanessa Pein

Beachhandball ist ein Spiel für jeden, der Freude an Bewegung sowie am gemeinsamen Spiel hat und das Strandfeeling sucht. Vorkenntnisse aus dem Hallenhandball müssen nicht vorhanden sein. Vorerfahrungen im Bereich Werfen/Passen und Fangen und Laufen sind hilfreich, können aber auch erworben werden. Die grundlegende Philosophie des Beachhandballs ist das Fair Play und es wird im Gegensatz zum Hallenhandball „körperlos“ gespielt. Das Spiel zeichnet sich durch Witz und Kreativität aus. Besondere Geschicklichkeit können die Spieler beim Kemper und der Pirouette zeigen. Nach einer Erwärmungsphase werden in Grundübungen Fangen/Passen und Werfen geübt und in kleinen Spielen spielnahe Abläufe gezeigt. Am Ende können sich die Spieler in einem Spiel ausprobieren.

Tennis

Referent: Mike Dressel

Die Teilnehmer werden mit viel Spaß in die Sportart Tennis mittels der Methode TennisXpress eingeführt, wobei die Vermittlung der Spielfähigkeit an vorderster Stelle steht. Somit erfahren Anfänger in der ersten Stunde die Spielidee des Tennis. Am Ende der Schnupperstunde sind die Teilnehmer in der Lage, mit Methodik-Bällen auf dem gesamten Tennisfeld das Spiel mit einem Aufschlag zu eröffnen und Bälle hin und her zu schlagen. Bereits hier beginnen sie, um Punkte zu spielen und erste kleine Wettkämpfe auszutragen.

Kin-Ball

Referent: Tim Schroeder

Beim Kin-Ball handelt es sich um eine Ballsportart, die man ohne Zweifel dem Bereich „Trendsport“ zuordnen kann. Im Jahre 1986 erfunden, ist diese Mannschaftssportart eine der wenigen, wenn nicht sogar die Einzige, bei der gleichzeitig drei Mannschaften auf einem Spielfeld gegeneinander spielen. Der Sport, welcher in 3 Teams á 4 Spieler mit einem Ball im Durchmesser von 1,20 m gespielt wird, ist gerade in den Ländern Kanada, Frankreich und Japan sehr beliebt. Kin-Ball lässt sich sowohl in der Halle als auch draußen auf dem Rasen oder im Sand spielen. In diesem Workshop ist eine Menge Spaß garantiert!

Disc-Golf

Referent: Thomas Körding

Ziel beim Disc Golf ist es, einen festgelegten Kurs mit einer Frisbee mit möglichst wenigen Würfen zu absolvieren. Von einer festgelegten Abwurfzone aus wirft der Spieler die Scheibe in Richtung eines Fangkorbs aus Metall. Wenn die Scheibe im Fangkorb versenkt wurde, ist die Bahn beendet. Die Länge der Bahnen beträgt zwischen 40 und 250 Metern. Disc Golf ist dabei ein Sport für jede Generation, vom Grundschulkind bis ins hohe Seniorenalter. Entspannte Bewegung in der freien Natur, Spielspaß vom ersten Augenblick an und das soziale Miteinander machen Disc Golf zu einem Spitzen-Erlebnis für Familien und Gruppen.