



# KERL GESUND

Am 19. November 2016 in Dinklage

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 die Sportregion Oldenburger Münsterland – Delmenhorst 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

Dr. J. Hörstmann  
1. Vorsitzende  
Kreissportbund  
Vechta

Gutschein im Dinklager-Sparbonbon



# KERL GESUND

ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

Dinklage  
19. November 2016  
10.00 – 17.00 Uhr

## DIE VORTRÄGE

### „Stressfrei durchs Leben laufen“

Vortrag von Torsten Ludwig | Dipl.-Fitnessökonom

Was macht „Stress“ mit unserem Körper und welche Gegenstrategien existieren. Ist Sport immer ein probates Mittel oder haben „Dosis“ und individuelle Umstände einen Einfluss, ob Bewegung uns bei der Stressbewältigung tatsächlich auch hilft. Diesen Fragen geht Herr Ludwig mit dir gemeinsam auf den Grund und zeigt mögliche Lösungsstrategien. Damit du beim Sport und der Stressbewältigung auch richtig vorwärts kommst.

### „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:**

TV Cloppenburg e. V. | TV Dinklage 1904 e. V.  
Sportjugend Oldenburger Münsterland – Delmenhorst  
Sportschützen Dinklage e. V.  
Golfclub Thülsfelder Talsperre e. V. | BC Vechta e. V.





## DAS PROGRAMM

**Wann:** Sa | 19. November 2016

**Wo:** TV Dinklage 1904 e. V.  
Schulstr. 6, 49413 Dinklage

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

### Anmeldung und Rückfragen:

Sportregion Oldenburger  
Münsterland – Delmenhorst

Ansprechpartner:  
Thomas Lotzkat

Straße: Christoph-Bernhard-Str. 17  
PLZ/Ort: 49413 Dinklage

Telefon: 04443 5048335

E-Mail:  
lotzkat@sportregion-omd.de

Online-Anmeldung unter  
[www.sportregion-omd.de/  
kerlgesund](http://www.sportregion-omd.de/kerlgesund)

**10.00 Uhr** Begrüßung  
und Eröffnung

**10.15 Uhr** Vortrag:  
„Gesunde Energie“

**11.15 Uhr** Vortrag:  
„Der bewegte Mann“

**12.30 Uhr** Mittagsimbiss  
und bewegte Pause

**13.30 Uhr** Sportpraktische  
Workshops im 30-Minuten-Takt

**Ab 17.00 Uhr** Gemütlicher  
Austausch bei Speis und Trank

**Ab 18.30 Uhr** Jubiläumsparty  
desTVD aktivcenters

## DIE WORKSHOPS

### Kin Ball

(Sportjugend Oldenburger Münsterland - Delmenhorst)

KIN Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel und wird mit 3 Mannschaften zu jeweils 4 Spielern gespielt.

### Golf

(Golfclub Thülsfelder Talsperre e.V.)

Heute haben Sie die Möglichkeit, in ungezwungenen Rahmen und mit professioneller Anleitung einmal selbst auf dem Grün zu stehen.

### Schach

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Lange Partie, Blitz oder Bullet – heute entscheidet jeder selbst, mit welcher Bedenkzeit gespielt wird. Jetzt bist Du am Zug – Anmelden zum Kerlgesund-Tag!

### Pokern

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Für Erfolg in einem der populärsten und spannendsten Kartenspiele der Welt reicht Glück allein nicht aus. Bluffen und Deuten der gegnerischen Spielweise sind ebenso wichtig und wollen erlernt sein.

### Fußball-Golf

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Fußball-Golf ist eine Ballsportart, die die beiden Sportarten Golf und Fußball verbindet. Sie verbindet diese Sportarten nicht nur sondern macht Sie zu einem komplett neuen Sporterlebnis.

### Klettern (Bouldern)

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Jeder kann bouldern! Bouldern ist das Klettern ohne Seil und Klettergurt in einer sicheren Absprunghöhe.

### Sling-Training

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Die Hände in wackligen Schlingen, der Körper in Schräglage: Training am Physio-Sling fordert jeden.

### Hot Iron Cross

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Hot Iron Cross ist ein mitreißendes Krafttraining in der Gruppe mit einer Langhantel.

### Indoor Cycling

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Geboten wird hier ein hervorragendes Ausdauertraining auf speziellen Fahrrädern mit Schwungscheibe, das gemäß den eigenen Fähigkeiten dosierbar ist.

### Rücken-Fit

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Dieser Workshop vereint spezielle Rückenübungen aus den Bereichen der Kräftigung, der Mobilisation und der Koordination.

### Kraftgeräte-Training

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Auf unserer Trainingsfläche desTVD aktivcenters werden Sie an eine Auswahl an Trainingsgeräten eingewiesen, die Ihren gesamten Körper trainieren und ihn gut aussehen lassen.

### Gorodki

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Gorodki ist eine traditionelle Wurfspielart aus Russland.

### Dart

(TV Dinklage 1904 e. V.)

Ein Präzisionssport, bei dem mit Pfeilen (den Darts) auf eine runde Scheibe (die Dartscheibe) geworfen wird.

### Parkour

(TV Cloppenburg e. V.)

Es gibt viele Möglichkeiten von A nach B zu kommen und eben Parkour. Beim Parkour wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden.

### Bogenschießen

(Sportschützen Dinklage e. V.)

Wenn man einen Sport sucht, wo Natur, Konzentration und Kraftübung vereint sein sollen, so sollte das Bogenschießen ausprobiert werden.

### Kerlgesund-Challenge

(BC Vechta e. V.)

Teste Deine Fitness oder trete gegen einen Gegner bei der Kerlgesund-Challenge (Unterarmstütz, Burpees, Liegestütz) an.

### Fitness-Boxen

(BC Vechta e. V.)

Bei dieser Sportart kommt man komplett ohne Interaktionen mit einem Gegner aus. Es werden lediglich die Trainingselemente aus dem Boxsport verwendet. Spaß und Stressabbau sind garantiert.