

**SAMSTAG**  
**22.06.2019**  
**10.15 Uhr**

Vortrag von Markus Grote  
Dipl.-Sportwissenschaftler

## „KRAFTVOLL INS GLEICHGEWICHT“

Durch zusätzliches Koordinationstraining die eigenen Reserven ausschöpfen und Verletzungen vorbeugen! Die positiven Auswirkungen von Kraft- und Ausdauertraining sind mittlerweile vielfach bekannt. Aber ist Koordinationstraining nur etwas für Leistungssportler? Ist das ein „lästiges Übel“ oder macht es vielleicht sogar Spaß und jeder kann davon profitieren? Begriffe wie Balance, Gleichgewicht, Harmonie etc. werden als immer wichtiger in unserem Leben empfunden. Kann ein gezieltes Training dazu beitragen?

Welche Übungen sind effektiv? Wie kann ich durch Koordinationstraining Verletzungen vorbeugen und den Körper stärken? Diese und weitere Fragen werden an diesem Tag beantwortet.

KreisSportBund Schaumburg e. V.  
Lara Schmidt, Enzer Straße 94, 31655 Stadthagen



05721 9930962



fsj@ksb-schaumburg.de



05721 995077



www.lbl-stadt.de/kerlgesund

# KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer



## KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer

Am 22. Juni 2019 macht die Kerlgesund-Tour beim KSB Schaumburg im Weser-Fit Rinteln halt.

Der Erlebnissporttag für Männer wird mit einem lebhaften Experten-Vortrag zum Thema „Kraftvoll ins Gleichgewicht“ eröffnet. Danach startet der sportliche Teil beim Ausprobieren der ausgewählten Sportarten, bevor der Tag mit einem geselligen Grillen abgeschlossen wird.

- **Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.**
- **Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro**  
(inkl. Mittagsimbiss, Getränke, Kaffee und Kuchen, Grillabend),  
für „Länger besser leben.“-Teilnehmer kostenlos.

Also Männer: Jetzt zum Kerlgesund anmelden und Spaß an der Bewegung finden.

**22.06.2019**  
**10.15 Uhr**

**Weser-Fit Rinteln**  
„Länger besser leben.“-Zentrum  
**Burgfeldsweide 2**

**KEMPO KARATE**  
**GOLF** Sportklettern  
Modern Arnis  
**KANU**  
Wandern  
**LANGHANTEL**  
**UND BOOTCAMP**

## MITMACHEN! Ausprobieren! Spaß haben!

### DIE ECKDATEN

#### Wo:

Weser-Fit Rinteln/  
„Länger besser leben“-Zentrum  
Burgfeldsweide  
31737 Rinteln

#### Kosten:

10 Euro pro Person  
(inkl. Mittagsimbiss, Getränke,  
Kaffee und Kuchen, Grillabend)



**Info:** für „Länger besser leben“-Teilnehmer kostenlos.

### DER ABLAUF

- 10.15 Uhr** Begrüßung und Eröffnung
- 10.30 Uhr** Vortrag mit Praxisteil:  
„Kraftvoll ins Gleichgewicht“
- 12.00 Uhr** Kleiner Mittagsimbiss
- 12.30 Uhr** Sportpraktische Workshops
- 16.00 Uhr** Abschlussveranstaltung  
mit gemeinsamem Grillen



### MODERN ARNIS

#### Referenten: Stefan Fischinger, Branko Stokic

Modern Arnis basiert auf einer traditionellen Selbstverteidigungsform der Filipinos im 16. Jh. Nach dem 2. Weltkrieg wurde aus der Kriegskunst Arnis das Modern Arnis mit dem Schwerpunkt Selbstverteidigung entwickelt. Neben den reinen Stocktechniken werden auch waffenfreie Arm- und Fußtechniken gezeigt. Bei dieser Sportart werden Konzentration, Beweglichkeit, Schnellkraft und Gleichgewichtssinn trainiert. Bitte lockere Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

### KEMPO KARATE

#### Referent: Marc Richards

Kempo Karate ist eine Kampfkunst chinesischen Ursprungs, die durch verschiedene japanische Karatesysteme beeinflusst wurde. Sie ist eng verwandt mit dem Kung Fu und hat sich wie viele andere Stilrichtungen im Laufe der Jahrhunderte entwickelt. Neben vielseitigen Kampf- und Selbstverteidigungstechniken geht es vor allem auch um das Erlangen der Kontrolle über Körper, Gleichgewicht und Atmung. Das Training ist auch ohne einen Partner möglich. Bitte lockere Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

### KANU

#### Referent: Thorsten Schnauder

Kein Leistungssport und auch keine Höchstleistungen wollen wir erbringen. Aber es geht uns um viel ausgeglichene Bewegung an der frischen Luft und um sportliche Aktivität auf dem Wasser. Wir paddeln auf Flüssen, Seen, aber auch schon mal auf der Ostsee oder im Wildwasser. Es steht die sportliche Geselligkeit im Rahmen eines aktiven Vereinslebens im Mittelpunkt. Nach kurzer Einweisung geht es aufs Wasser und es wird unter fachmännischer Anleitung einfach ausprobiert. Bitte Trockensachen (im Falle des Kenterns) und Sportbekleidung mitbringen.

### WANDERN

#### Referent: Karl-Martin Pacholek

Wir wandern von Steinbergen über die Hirschkuppe und die Luhdener Klippen zum Rintelner Klippenturm. Zurück geht es über den Südweg. Bitte festes, bequemes Schuhwerk tragen und an etwas zu trinken denken.

### SPORTKLETTERN

#### Referent: Vincent Daum

Sportklettern beschreibt im Allgemeinen das freie Klettern ohne Hilfe von technischem Gerät. Beim Klettern an der Wand verlässt man sich nur auf die körpereigenen Fähigkeiten und überwindet dabei persönliche Grenzen. Dieser Sport fördert die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Durch die Kräftigung der Muskulatur werden Rückenbeschwerden vorgebeugt. Die Vielseitigkeit der Kletterrouten ermöglicht einen Einstieg auf jedem Level.

### LANGHANTEL UND BOOTCAMP

#### Referentin: Anna Dehne

Ein Fitnesstraining, das an die eigenen körperlichen Grenzen geht. In diesem Workshop kann sich richtig ausgepowert werden. Begonnen wird mit einem Langhanteltraining, um das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur zu aktivieren. Und dann geht es nach draußen zum motivierenden Bootcamptraining. Mit kleineren Geräten und dem eigenen Körpergewicht wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, das Immunsystem aktiviert und der Stoffwechsel angekurbelt. Durch dieses Training wird Stress abgebaut und Endorphine, unsere Stimmungsaufheller, freigesetzt. Der Trainer entlässt Sie mit dem Bewusstsein: Ich habe etwas für mich getan. Bitte Kleidung für In- und Outdoortraining mitbringen.

### GOLF

#### Referent: Sebastian Neuhaus

Die Faszination Golf entdecken. Klischee trifft Realität: Kaum ein Sport hat sich in den letzten Jahren so gewandelt wie Golf. Blieb die Elite auf dem Platz früher unter sich, spielt heute der Schreiner mit dem Studienrat und dem Steuerberater in einem Flight. Golf ist zu einem Spiel für alle geworden. Auch für Sie? Probieren Sie es aus! Schlagen Sie sich die Vorurteile aus dem Kopf und entdecken Sie, wie faszinierend Golf ist.

#### Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:

Golfclub Schaumburg e. V.  
TSV Steinbergen e. V. | Rintelner Kanu-Club e. V.  
VT Rinteln e. V. | TSV Bad Eilsen  
TSV Krankenhagen e. V. | Weser-Fit Rinteln