

SAMSTAG
14.09.2019
10.00 Uhr

Vortrag von **Nina Schulz**
Ernährungsberaterin

„ERNÄHRUNG FÜR DEN FREIZEITSPORTLER“

Wer in der Freizeit Sport macht, möchte sich fit halten, das Körpergewicht kontrollieren oder seine Leistungsfähigkeit verbessern.

Um die körperliche Fitness im Alltag zu optimieren, ist es wichtig, ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen, guten Kohlenhydraten und Eiweiß versorgt zu sein.

Wie kann eine gezielte Ernährung unsere Leistungsfähigkeit fördern? Wovon wie viel? Was vor dem Sport, was nach dem Sport essen?

Dies erfahren Sie in dem Vortrag von Nina Schulz.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Sportvereinen:

Schießgruppe Lengerich
Emsland-Inline e. V.
SV Groß-Hesepe 1923 e. V.
SV Lengerich-Handrup e. V.

KreisSportBund Emsland e. V.
Frank Gunia, Schlaunallee 11 a, 49751 Sögel

 05952 940-103  mail@sportschule-emsland.de

 05952 940-105  www.lbl-stadt.de/kerlgesund

KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer



KERLGESUND

Erlebnissporttag für Männer

Am 14. September 2019 macht die Kerlgesund-Tour beim KSB Emsland in Lengerich halt.

Der Erlebnissporttag für Männer wird mit einem lebhaften Experten-Vortrag zum Thema „Ernährung für den Freizeitsportler“ 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, Grillabend),
für „Länger besser leben.“-Teilnehmer kostenlos.

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

14.09.2019
10.00 Uhr
Oberschule Lengerich

Aqua-Power
Genius Rückentraining
KLETTEREI
BOULE Bogenschießen
BUBBLE-FOOTBALL
INLINESKATEN
Sportschießen
DART AIKIDO
Indoor-Cycling
BEACHVOLLEYBALL

MITMACHEN! Ausprobieren! Spaß haben!

DIE ECKDATEN

Wo:

Oberschule Lengerich
Schulstr. 14
49838
Lengerich

Kosten:

10 Euro pro Person (inkl.
Stehkaffee, Mittagsimbiss,
Getränke und Grillen)



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

DER ABLAUF

10.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung

Vortrag:

10.15 Uhr „Bewegung und Ernährung für Freizeitsportler“

11.15 Uhr Praxisblock I (90 Minuten)

13.00 Uhr Mittagsimbiss

13.45 Uhr Praxisblock II (90 Minuten)

geselliger Ausklang beim gemeinsamen Grillen und „Public Viewing“ der Fußball-Bundesliga im Vereinsheim

15.30 Uhr



BUBBLE-FOOTBALL (Outdoor-Angebot)

Referent: Hubert Hockling und Torsten Gösser

Freizeitaktivität, bei der die Teilnehmer aufblasbare, meist transparente XXL-Airbags über ihren Oberkörper stülpen und damit Fußball spielen.

BEACHVOLLEYBALL (Outdoor-Angebot)

Referent: Martin Landwehr und Team

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.

SPORTSCHIESSEN

Referent: Christian Duisen

Mach mit! Konzentration, Disziplin, Selbstbeherrschung, Ruhe und Ausdauer werden benötigt. Teste, ob deine Freude am Schießen entfacht werden kann.

AIKIDO

Referenten: Martin Moss und N.N.

Aikido kann helfen, den Zeitpunkt des Alterns etwas weiter in die Zukunft zu verschieben. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination werden geschult, dazu Gleichgewichtssinn und Muskelkraft.

BOULE (Outdoor-Angebot)

Referent: Rainer Saxen

Boule ist eine Kugelsportart mit viel Spaß und Aktion. Bitte warme Kleidung mitbringen!

INDOOR-CYCLING

Referentin: Britta Behrendt

Gruppentrainingsprogramm, das als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern mit Musik ausgeführt wird.

GENIUS RÜCKENTRAINING

Referent: Ansgar Raming

Das präventive Rückentraining vereint das Gerätetraining optional mit ergänzenden Übungen zu einem individuell auf den Teilnehmer abgestimmten kompakten Ganzkörpertraining.

INLINESKATEN (Outdoor-Angebot)

Referent: Willy Ruygh

Sicherheit und Spaß auf acht Rollen. Gleichgewicht halten, effektives Rollen auf Geraden und in Kurven sowie verschiedene Bremstechniken werden ausprobiert. Anmerkung: Helmpflicht, weitere Schutzausrüstung wird empfohlen. Falls eine Ausrüstung benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben.

BOGENSCHIESSEN (Outdoor-Angebot)

Referent: N.N.

Der Schießsport mit Pfeil und Bogen zählt zu den Präzisionssportarten. 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.

AQUA-POWER (Schwimmbad)

Referentin: Juliane Hoffmann

Bei diesem Ganzkörpertraining werden alle möglichen Bewegungen im Nass trainiert. Die positiven physikalischen Eigenschaften und den natürlichen Widerstand des Wassers nutzt man als effektiven Trainingsreiz. Muskelkater gibt es nach dem Training im Wasser übrigens nur sehr selten. Noch ein Grund mehr, es mal auszuprobieren!

KLETTEREI – HOCH HINAUS (Outdoor-Angebot)

Referent: Marc Heister bzw. Marc Karsunke

Der Berg ruft! Nach einer Einweisung in das Kletterequipment werden die Teilnehmer gut gesichert die über 7 m hohe Kletterwand erklimmen. Eine echte Herausforderung für alle Altersklassen. Kraft, Ausdauer und Geschick sind hier gleichermaßen gefragt.

DART

Referent: Hendrik Eggermann und N.N.

Die großen europa- und weltweiten Turniere mit Eventcharakter laufen im TV. Dieser Trendsport für jedermann scheint auch gerade das Emsland zu erobern. Es wird „Steeldarts“ mit klassischem Pfeil, bei dem die Spitze aus Metall besteht, gespielt. Der Erfolg ist hier nicht abhängig von Alter oder körperlicher Fitness, sondern vor allem von Konzentration und Zielgenauigkeit.