

Der bewegte Mann kommt bestens an

KSB Uelzen: Premiere von „Kerlgesund“

jm Uelzen. Interessante Vorträge, buntes Sportangebot: Die Premiere von „Kerlgesund“ – ein Erlebnis-Sporttag für Männer des Kreissportbundes (KSB) Uelzen mit Unterstützung des Landessportbundes Niedersachsen und einer Krankenkasse war ein voller Erfolg, erklärten die Organisatoren. Unter dem Motto „Auf dem Sofa liegen war gestern – Kerlgesund ist heute“ nahmen 50 aktive Männer teil. Die Altersspanne reichte von 14 bis 79 Jahren, unter denen sich auch Väter mit ihren Söhnen befanden.

Der Tag begann mit zwei Vorträgen zu den Themen Ernährung und Bewegung. Markus Grote zeigte in seinem Vortrag „Der bewegte Mann“, dass man seinen Kreislauf nicht nur durch Laufen und Radfahren in Schwung bringen kann. Nina Schulz berichtete mit dem Thema „Gesunde Energie“, wie man mit gesun-

dem Essen und Trinken fit für alle Herausforderungen in Beruf und Freizeit wird.

Anschließend konnte unter anderem Stand-Up-Paddling auf der Ilmenau ausprobiert und sein Gleichgewicht auf einer Slackline erprobt werden. Wilhelm Johannes von den Sport Jongleuren Dreilingen gab einen Einblick in die Künste des Jonglierens.

Bei perfektem Wetter wurden im Hauptteil mit Functional Training von Mike Dressel (Kettlebell & Functional Fitness Club Uelzen) sowie Floorball von Thomas Körding (SC Kirch-/Westerweyhe) neue Trendsportarten vorgestellt. Auch Tischtennis mit Florian Zielonka (PSV Uelzen), Basketball mit Thomas Körding, Bogenschießen (mit Rolf Tischer vom SC Kirch-/Westerweyhe) und Rudern (mit Ansgar Büsse vom RV Uelzen) standen zur Auswahl. Yoga für Männer mit Helge Meyer (Zentrum für



Rund 50 jüngere und ältere Männer kamen zum ersten Kerlgesund-Tag des Kreissportbundes Uelzen (links KSB-Vorsitzender Mario Mikilis und rechts KSB-Sportreferentin Jasmin Martinetz).
Fotos: KSB Uelzen



Tischtennis einmal anders: Auf die Teilnehmer warteten erschwerte Bedingungen an den Platten.

Yoga und aktive Gesundheit) fand bei den jeweiligen Teilnehmern guten Anklang.

„Ich freue mich, dass die Veranstaltung so gut angenommen ist“, sagte Organisatorin und KSB-Sportreferentin



Rudern beim RV Uelzen im Sportboot-Hafen war eines der vielen Angebote beim KSB-Erlebnis-Sporttag für Männer.

torin und KSB-Sportreferentin Jasmin Martinetz. Sie dankte allen Beteiligten für die tat-

kräftige Unterstützung und gab ihrer Hoffnung auf eine Wiederholung 2017 Ausdruck.