



**KERL GESUND**  
**ERLEBNISSPORTTAG**  
**FÜR MÄNNER**

**SAMSTAG, 10. JUNI 2017**

**Beginn: 10.00 Uhr**

**KreisSportBund Grafschaft Bentheim | Haus des Sports  
Am Sportpark 9 a | 48531 Nordhorn**

Ein Erlebnistag nur für „uns Männer“. Verschiedene Sportarten können ausprobiert werden.  
Gemeinsamer Abschluss am Abend mit Imbiss.

**Anmeldung und Infos unter:**

**Telefon 05921 853730 oder per E-Mail [info@ksb-grafschaft-bentheim.de](mailto:info@ksb-grafschaft-bentheim.de)**

Teilnahmegebühr: 10 Euro pro Person  
(inkl. Mittagessen, Getränke, Imbiss zum Abschluss)



Länger besser leben.



Lizenzverlängerung: Die Teilnahme am Männersporttag wird mit 8 LE zur Verlängerung der Übungsleiter C Lizenz angerechnet

[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)



## DIE VORTRÄGE

### „Work-Life-Balance“

Vortrag von Marloes Göke | FEEL GOOD – Beratung

Dieser Kurz-Workshop erläutert die Hintergründe zur Entstehung von Stress und zeigt die gesundheitlichen Auswirkungen von Dauerstress auf, bietet die Möglichkeit zur Selbstreflexion und behandelt die fünf klassischen inneren Antreiber. Zudem gibt er Impulse und bietet Bewältigungsstrategien für einen gelasseneren, sicheren und zugleich gesünderen Umgang mit beruflichen wie privaten Anforderungen.

### „Sport als Gesundheitsvorsorge“

Vortrag von Dr. med. Thomas Raabe

Sport ist ein wichtiger Faktor zur Erhaltung der Gesundheit und trägt nachhaltig zur Gesunderhaltung bei. In diesem Vortrag werden vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung von Sportverletzungen erläutert. Was ist zu tun, wenn eine Sportverletzung aufgetreten ist?

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

SV Eintracht Nordhorn e. V.,  
Boxstaffel Galaxy des Karatevereins Nordhorn e. V.,  
LC Nordhorn e. V., Bootsclub Nordhorn e. V.,  
Turnverein Nordhorn e. V., Grafschafter Sportkegler e. V.

# KERL GESUND

Am 10. Juni 2017 in Nordhorn

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 zehn niedersächsischen Standorten ist die Kerlgesund-Tour 2017 zu Gast.

In Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen hat der KreisSportBund Grafschaft Bentheim 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!

Helmut Loeks  
Vorstand, KreisSportBund  
Grafschaft Bentheim e. V.

F. Schütte  
Vorstand  
BKK24



# KERL GESUND

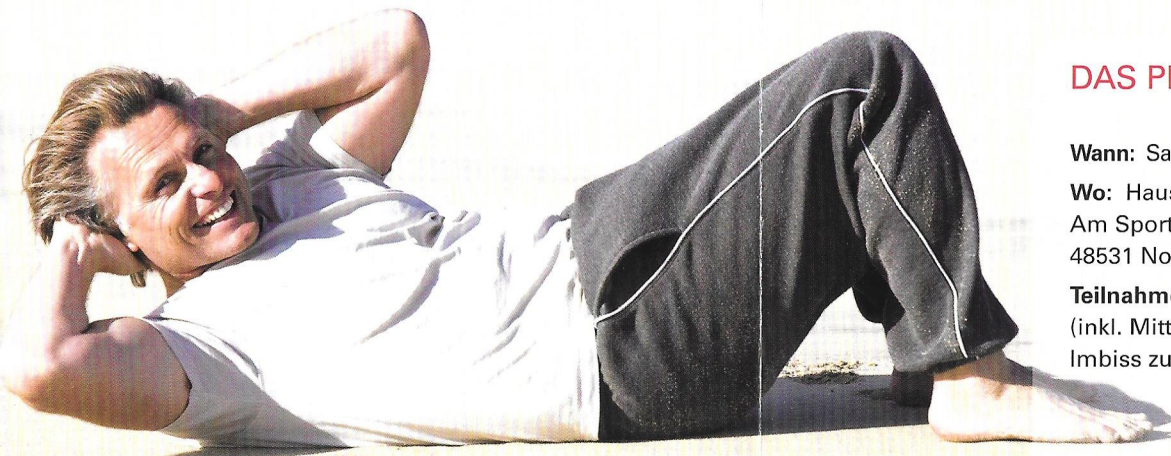
ERLEBNISSPORTTAG FÜR MÄNNER

10. Juni 2017 | 10.00–17.00 Uhr  
KreisSportBund Grafschaft Bentheim  
Haus des Sports  
Am Sportpark 9 a | 48531 Nordhorn



[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)

[www.lbl-stadt.de/kerlgesund](http://www.lbl-stadt.de/kerlgesund)



## DAS PROGRAMM

**Wann:** Sa. | 10. Juni 2017

**Wo:** Haus des Sports  
Am Sportpark 9 a  
48531 Nordhorn

**Teilnahme:** 10 Euro p. P.  
(inkl. Mittagessen, Getränke,  
Imbiss zum Abschluss)

### Anmeldung und Rückfragen:

Verbindliche Anmeldung  
bis zum 31. Mai 2017

KreisSportBund  
Grafschaft Bentheim

Am Sportpark 9 a  
48531 Nordhorn

Telefon: 05921 853730

Fax: 05921 8537319

E-Mail:

info@ksb-grafschaft-bentheim.de

**10.00 Uhr** Begrüßung und  
Eröffnung durch LSB Nds.,  
BKK24 und Vertreter/-innen  
der Sportregion

**10.30 Uhr** Vortrag:  
„Work-Life-Balance“

**11.45 Uhr** Vortrag:  
„Sport als Gesundheitsvorsorge“

**12.45 Uhr** Mittagspause

**14.00 Uhr** Sportpraktische  
Workshops

**Ab 17.00 Uhr**  
Geselliger Ausklang mit Imbiss

## DIE WORKSHOPS

### Cricket

Übungsleiter vom SV Eintracht Nordhorn e. V.

Cricket, der pakistanische Nationalsport, ist die Antwort auf den amerikanischen Baseball und könnte bei einigen Spielern Erinnerungen an die Schulzeit wecken. Wie eine Art „Brennball für Erwachsene“ funktioniert das geringfügig anspruchsvollere Cricket. Ähnlich dem Baseball wird ein geworfener Ball in der Mitte eines großen ovalen Felds durch einen Spieler mit einem Schläger in das Spielfeld gebracht.

### Boxen

Übungsleiter vom Karateverein Nordhorn e. V., Boxstaffel Galaxy

Boxen trainiert die Konzentration, Ausdauer und die allgemeine Fitness. Ein Powersport, der schnelle Reaktionen und die mentale Leistungsfähigkeit fördert. Nicht nur wettkampforientiertes Training steht im Vordergrund, sondern auch Fitness und Selbstverteidigung.

### Stand-up Paddling

Übungsleiter vom Bootsclub Nordhorn e. V.

Ob in der Welle oder auf ruhigem Gewässer, Stand-up Paddling bietet eine Alternative zum Kanufahren für jeden Level. Dieser Freizeittrend bietet die Möglichkeit, durch Tempo und Terrain selbst zu bestimmen, wie sehr das Paddeln sportlich oder entspannend wirken soll. Dabei werden sowohl alle Muskelgruppen beansprucht, als auch das Gleichgewicht geschult. Die Anfänge des Stand-up Paddlings sind relativ einfach zu erlernen und schnell lassen sich auch längere Strecken, wie bei Kanutouren, paddeln.

### American Football

Übungsleiter vom SV Eintracht Nordhorn e. V.

Football kombiniert Taktiken mit Durchsetzungsvermögen und allgemeiner physischer Fitness. Mit entsprechender Schutzkleidung kann man hier all seinen Kräften fast freien Lauf lassen. Ganz grob geht es darum, in einer begrenzten Versuchsanzahl so viel Raum wie möglich zu gewinnen und den ovalen Football in die Endzone zu bringen.

### Laufen

Übungsleiter vom LC Nordhorn e. V.

Laufen ist eine der effizientesten Methoden, um den Körper fit zu halten. Schon nach wenigen lockeren Laufeinheiten merkt man, dass sich die Kondition verbessert. Der Ruhepuls sinkt und man ist im Alltag deutlich belastbarer.

### Kegeln

Übungsleiter vom Grafschafter Sportkegler e. V.

Kegeln ist schon über fünftausend Jahre alt und war ursprünglich ein Sportwettkampf im Freien. Das Sportkegeln ist eine anspruchsvolle Sportart, die besonderes Training und ausgefeilte Technik erfordert. Es ist aber auch ein beliebter Breitensport für diejenigen, die sich zwischen Turnier und Freizeit nicht entscheiden können.

### Powergymnastik für Männer

Übungsleiter vom TV Nordhorn 1894 e. V.

Ob Jung oder Alt, Gymnastik ist jetzt nicht mehr nur was für Frauen. Das meist musikalisch unterstützte Ganzkörpertraining ist jetzt auf den Mann zugeschnitten worden. Unter anderem mit Handgewichten wird jeder Muskel in Form gebracht. Ob als Gesundheitssport oder zusätzliches Fitnessstraining, Powergymnastik hat den Vorteil, dass der Sportler die Belastung selbst steuern kann.

### Rudern

Übungsleiter vom Bootsclub Nordhorn e. V.

Eine Sportart für jede Altersgruppe, sowohl für Männer als auch für Frauen. Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln eingesetzt wie beim Rudern. Es ist ein idealer Ausgleichssport für Menschen mit sitzender Bürotätigkeit, die naturbegeistert sind und an frischer Luft aktiv sein wollen.



Länger besser leben.



# Verbindliche Anmeldung zum Männersporttag am 10.06.2017

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung bis zum 31.05.2017 | Fax: 05921 8537319

Post: KreisSportBund Grafschaft Bentheim, Am Sportpark 9 a, 48531 Nordhorn

Vorträge 10.30–12.30 Uhr

Besteht aus zwei aufeinander folgenden Vorträgen: „Work-Life-Balance“ und „Sport als Gesundheitsvorsorge“. Im Anschluss essen wir gemeinsam zu Mittag.

Sportpraktische Workshopphase 14.00–ca. 16.30 Uhr

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Workshops an (für die Zeit 14.00–15.00 Uhr bitte eine „1“ eintragen, für die Zeit 15.30–16.30 Uhr bitte eine „2“ eintragen). Bitte tragen Sie bei „Ersatzworkshop“ eine Sportart ein, die Sie im Falle einer Überbelegung machen möchten.

A Stand-up Paddling

F Laufen

B Cricket

G Cricket

C American Football

H Powergymnastik

D Boxen

I Rudern

E Kegeln

J Ersatzworkshop

Es wird um eine frühzeitige Anmeldung gebeten, da die Teilnehmerzahl für die einzelnen Workshops begrenzt ist!

Ich nehme am Samstag, den 10.06.2017 auch teil am:

Imbiss zum Abschluss (Bitte ankreuzen)

Name, Vorname:

Straße, PLZ, Ort:

E-Mail-Adresse:

Telefon:

Geb.-Datum:

Mitglied im Verein:

Ja  Nein

falls ja, welcher Sportverein:

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber/in

(falls nicht identisch mit Teilnehmer)

Unterschrift Kontoinhaber:

In den **Teilnehmergebühren von 10,00 Euro**, die vorab vom angegebenen Konto abgebucht werden, sind das Sportprogramm, das Mittagessen, alle Getränke und der gemeinsame Imbiss zum Abschluss enthalten.

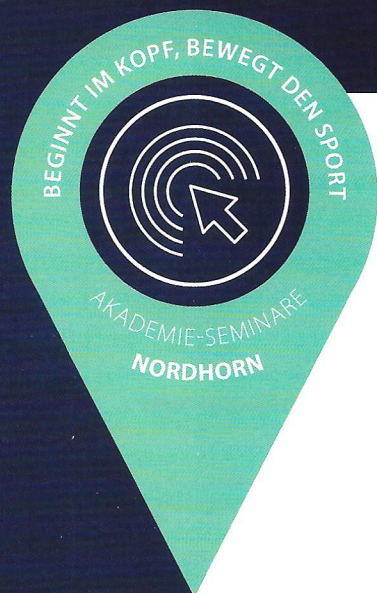
**Bitte nicht vergessen: geeignete Sportkleidung, Sportschuhe für Halle und Außenanlagen, Badesachen für Stand-up Paddling und Rudern.**

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmers

**Lizenzverlängerung:**

Die Teilnahme am Männersporttag wird mit **8 LE** zur Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz angerechnet.



## Überzeugend präsentieren, eigene Ziele erreichen

– In Herz und Hirn beim Publikum landen

Warum schaffen es manche Leute immer wieder, andere von ihren Ideen zu überzeugen, obwohl sie fachlich nicht mehr Substanz bieten als andere? Offenbar landen sie treffsicher in Herz und Hirn ihres „Publikums“. Ob im direkten Gespräch oder einer Präsentation vor großem Publikum – Menschen für eigene Vorhaben zu gewinnen, ist lern- und trainierbar. Das Seminar bietet zahlreiche Praxistipps für den persönlichen Arbeitsalltag. Grundlagen sind umfangreiche Erfahrungen aus Präsentationen in Wirtschaftsunternehmen sowie Bausteine aus Schauspiel- und Sport-Training.

- + Professionell vorbereiten: Menschen, Motive und Material checken
- + Beeindruckend starten: Tipps, um das Publikum von Beginn an zu fesseln
- + ‚Sinn‘-voll präsentieren: Augen, Ohren, Zunge, Nase und Haut ansprechen
- + Effektiv einbinden: Dialoge mit dem Publikum initiieren
- + Souverän senden: Umgang mit kritischen Fragen und Einwänden
- + Gewinnend nachbereiten: Rezepte fürs ‚Sahnehäubchen‘ nach Präsentationsende

### Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen

### Trainer

Ingo Bosch (Köln)

**Beginn** 1. Tag 10:00 Uhr, **Ende** 2. Tag 16:30 Uhr

### Kosten

€ 175,00 für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e.V.

€ 350,00 für alle anderen TN

Inkl. Vollverpflegung, Arbeitsmaterialien, Übernachtung im DZ mit Dusche/WC,  
Einzelzimmerbuchung nach Verfügbarkeit, EZ-Zuschlag 7,50 € pro Tag

### Veranstaltungsort

Haus des Sports /moveINN,  
Am Sportpark 9 a, (ehemals Wehrmaate 30), 48531 Nordhorn

### Kontakt

Tel.: 0511-1268-305, Fax: 0511-1268-4305

E-Mail: [dkrause@akademie.lsb-nds.de](mailto:dkrause@akademie.lsb-nds.de)

[Anmeldeformular – siehe Rückseite](#)

**15. – 16. SEPT. 2017**  
IN NORDHORN

### ANMELDUNG

bitte bis zum 1. Sept. 2017



# Anmeldung Kompetent in Führung 2017

Akademie des Sports  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 10  
30169 Hannover  
Fax: 0511 1268-4305



Hiermit melde ich mich **verbindlich** zu folgender Maßnahme an:

Bitte vollständig und in Druckbuchstaben ausfüllen.

Termine: 15. – 16.09.2017	Titel: Überzeugend präsentieren, eigene Ziele erreichen – In Herz und Hirn beim Publikum landen	
Vorname u. Name:		Geb.-Datum:
Straße u. Hausnummer:		
PLZ u. Ort:		
Telefon:	E-Mail:	
Mitglied in folgendem Sportverein:	<input type="checkbox"/> Ich bin <b>nicht</b> Mitglied eines Sportvereins*	
Mein Verein ist Mitglied des Landessportbundes Niedersachsen*	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein

\* Teilnehmende, die nicht in einem Sportverein des LandesSportBundes Nds. Mitglied sind, zahlen eine erhöhte Teilnahmegebühr.

Übernachtung:	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Einzelzimmerwunsch:**	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Vegetarisches Essen erwünscht:	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ich habe folgenden Assistenzbedarf:	

\*\* In der Regel erfolgt die Unterbringung in Doppelzimmern. Bei Bereitstellung eines Einzelzimmers, ist ein Zuschlag zu entrichten.

## SEPA-Lastschrift

Gläubiger-Identifikationsnummer: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**  
Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**

Ich ermächtige den LandesSportBund Niedersachsen e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LandesSportBund Niedersachsen e.V., auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes:

BIC:

IBAN:

Abweichende/r Kontoinhaber/in:  
(wenn mit Teilnehmerin bzw. Teilnehmer nicht identisch ist)

Ort, Datum

Unterschrift der Kontoinhaber/in/des Kontoinhabers  
(wenn nicht mit Teilnehmerin/Teilnehmer identisch)

Mit der Weiterleitung meiner Adressdaten (inkl. Telefon und E-Mail) an die übrigen Teilnehmenden zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich **nicht** einverstanden.

**Datenschutzhinweis:** Die Anmeldeinformationen werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes elektronisch gespeichert.

### Abmeldung und Stornierung

Eine Abmeldung muss spätestens 14 Tage vor Beginn der Maßnahme erfolgen. Hierbei gilt das Datum der telefonischen Nachricht, des Post- bzw. Faxeinganges in der Akademie des Sports bzw. das Empfangsdatum der gesendeten E-Mail. Bei Nichteinhaltung dieser Abmeldefrist wird eine Stornogebühr in Höhe von 30% der Teilnahmegebühr einbehalten (mind. jedoch 15,00 €). Sobald sich eine Ersatzperson verbindlich für diese Maßnahme anmeldet, entfällt die Stornogebühr. Sollte die Maßnahme nicht stattfinden, wird die eingezahlte Summe vollständig zurück erstattet.

Bei Problemkonten (unzureichende Angaben) erheben die Banken eine Bearbeitungsgebühr die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Rechnung gestellt wird.

Wir behalten uns vor, die Veranstaltung spätestens 14 Tage vor Beginn abzusagen. Bereits gezahlte Teilnahmegebühren werden umgehend erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen der/des Sorgeberechtigten)

