

**SAMSTAG**  
**24.08.2019**  
**10.00 Uhr**

Vortrag von Dr. Gabriela Hoppe  
Ernährungsspezialistin und Heilpraktikerin

## MIT GENUSS ZUM ERFOLG – 10 EINFACHE TIPPS

Ernährung ist ein mächtiger Hebel, mit dem du viel für (und leider auch gegen) deine Gesundheit tun kannst. Die gute Nachricht dabei: Du musst nicht gleich deine komplette Ernährung umstellen, um dich fitter und vitaler zu fühlen, mehr Leichtigkeit zu gewinnen und das Optimum aus deinem Training herauszuholen. Schon ein paar kleine Tipps bringen dich mächtig weiter! In meinem Vortrag präsentiere ich dir einfache und effektive „Foodfacts to go“, mit denen du deine gesunde Basisernährung auf Vordermann bringst. Meine persönlichen Top 10 – frisch serviert, alltagstauglich und direkt anwendbar!

Vortrag von Markus Grote, Dipl.-Sportwissenschaftler

## MIT „QUICKIES“ ZUR BESTFORM?

„Intervalltraining“, was verbirgt sich eigentlich dahinter? Ist das etwas ganz Neues oder gibt's das schon ewig? Wir wollen die verschiedenen Arten des Intervalltrainings mit den jeweiligen Wirkungsweisen besprechen und schauen, für wen ein solches Training geeignet ist. Hierbei soll auch auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse eingegangen werden, damit jeder Einzelne für sich entscheiden kann, ob ein Intervalltraining das Richtige für ihn ist. Zudem stellt sich natürlich auch häufig die Frage, ob Mann mit einem bestimmten Training schneller abnehmen kann. Vielleicht gibt's an diesem Tag ja auch darauf eine Antwort? Dazu ist selbstverständlich jeder Teilnehmer aufgefordert, sich einzubringen und mitzudiskutieren.

SportRegion OstNiedersachsen  
Martin Roth



05351 531916



roth@ksb-helmstedt.de



www.sportregion-on.de

# KERLGE SUND

## Erlebnissporttag für Männer

Am 28. August 2019 macht die Kerlgesund-Tour in der SportRegion OstNiedersachsen in Wolfsburg halt.

Der Erlebnissporttag für Männer wird mit zwei lebhaften Experten-Vorträgen zu den Themen „Mit Genuss zum Erfolg“ und „Mit Quickies zur Bestform“ eröffnet. Danach startet der sportliche Teil beim Ausprobieren der ausgewählten Sportarten, bevor der Tag mit einem geselligen Abschlussessen abgeschlossen wird.

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

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

**Lizenzverlängerung:** Die Teilnahme am Männersporttag wird mit 5 LE zur Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz angerechnet.

# KERLGE SUND

Erlebnissporttag für Männer



**24.08.2019**  
**10.00 Uhr**

Karl-Wilhelm-Halle Fallersleben  
Schwimmbad 11

**CROSS TRAINING**  
Faszien- und  
Beweglichkeitstraining  
Alltagsnahes Gesundheitstraining  
**TRENDSPORT MIX**  
Bubble Football/  
Arrow Tag  
BAUCH + RÜCKEN  
INTENSIV AM TRW TOWER

## MITMACHEN! Ausprobieren! Spaß haben!

### DIE ECKDATEN

**Wo:** Karl-Wilhelm-Halle in Fallersleben  
Schwimmbad 11  
38442  
Wolfsburg

**Kosten:** 10 Euro pro Person (inkl. Mittagsimbiss, Getränke, Abschlussimbiss)

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

### DER ABLAUF

- 10.15 Uhr** Begrüßung und Eröffnung
- 10.15 Uhr** Vortrag: „Mit Genuss zum Erfolg“
- 11.00 Uhr** Vortrag: „Mit Quickies zur Bestform“
- 12.00 Uhr** Mittagessen
- 12.45 Uhr** Erster Workshop
- 13.15 Uhr** Zweiter Workshop
- 16.00 Uhr** Abschluss mit gemeinsamen Imbiss

### FASZIEN- UND BEWEGLICHKEITSTRAINING

Dehnen und entspannen. Oft vernachlässigt und doch sehr wichtig. Unsere täglichen Bewegungsmuster fordern unsere Muskeln nur einseitig. Dieser Kurs hilft dir, deine Muskeln und Gelenke in allen Richtungen zu lockern und die volle Funktionsfähigkeit wiederherzustellen.

### TRENDSPORT MIX

Verschiedene Spiele und Sportarten kennenlernen und ausprobieren. Tamburello, Bouncerball – es gibt in der Sporthalle viele Sportarten neu zu entdecken.

### CROSS TRAINING

Cross Training ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Du trainierst: Kraft, Kraftausdauer, Ausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeit, Flexibilität, Reaktionsfähigkeit und Koordination.

### BUBBLE FOOTBALL/ARROW TAG

Bubble Football: Fußball mit „Körperkontakt“ – in großen Bubbles geht es auf Torjagd

Arrow Tag: Eine Mischung aus Paintball und Völkerball – nur mit Pfeil und Bogen

### ALLTAGSNAHES GESUNDHEITSTRAINING

Bewegungen aus dem Alltag werden in das Training mit eingebaut und sollen helfen, deine Muskulatur und deine Gelenke wieder alltagsfähig und präventiv aufzubauen.

### BAUCH + RÜCKEN INTENSIV AM TRW TOWER

Mit deinem Körpergewicht zur verbesserten Rumpfstabilisation und Kräftigung deiner Rückenmuskulatur. Durch dieses Training wird deine Muskelkraft gesteigert, deine Koordination gefördert und dein Gleichgewicht verbessert.

