

# Männersporttag mit Ausdauertraining und Schnuppergolfen

„Kerlgesund-Tour“ macht Station in Edemissen: Acht Workshops zum Ausprobieren stehen auf dem Programm



Kin-Ball gehört zum Angebot beim Männersporttag. Michael Uhmeyer

**Kreis Peine.** Zeitgleich mit dem Frauensporttag am Samstag, 25. August (PAZ berichtete) bietet die Sportregion Hildesheim-Peine-Salzgitter einen Männersporttag in Edemissen an. „Kerlgesund“ heißt die Tour durch neun niedersächsische Sportregionen beziehungsweise Kreissportbünde, die vom Landessportbund und der BKK24 als Präventionsprojekt organisiert wird.

Bei der Station in Edemissen können Männer verschiedene gesundheitsorientierte Sportangebote ausprobieren.

Start in den Sporthallen in Edemissen ist um 10 Uhr. Nach zwei Fachvorträgen zu den Themen „Der Blutcode – das Fitnessgeheimnis ihrer Blutgruppe“ und „Superfoods – trendige Alleskönner oder teure Täuschung“ stehen bis etwa 16.30 Uhr Sport-Workshops im Mittelpunkt. In Kooperation mit örtlichen Vereinen gibt es acht verschiedene Angebote, aus denen jeder Teilnehmer sich zwei auswählen kann.

Dabei sind „Tabata“ als Kraftausdauertraining zu motivierender Musik, „Aquafitness“, „Smovey“ als Bewegungs- und Fitnessprogramm, „Kin-Ball“ für Ballspieler, „Denkathlon“ als herausforderndes Gehirntraining, „Life Kinetik“ als

koordinative Herausforderung, „Schnuppergolfen“ sowie „Selbstverteidigung für ganze Kerle“.

Zwischendurch wird ein Mittagessen angeboten, zum Abschluss Veranstaltung wird gegrillt. Der Kostenbeitrag für die komplette Verpflegung sowie die Teilnahme an den Fachvorträgen und den Workshops beträgt 10 Euro und kann in bar vor Ort gezahlt werden.

Anmeldungen nimmt KSB-Sportlehrer Ralf Klemm (rklemm@ksb-peine.de) entgegen.