

Auf geht's – aber nur für Männer

Kerlgesund-Tour des Landessportbundes macht mit einem Erlebnissporttag im September erstmals Station beim MTV Aurich

Von Silke Meyer

Aurich. Der Männerturnverein (MTV) Aurich wird an einem Tag im September seinem Namen zu 100 Prozent gerecht. Eigentlich dominieren in dem Verein ja die Frauen. Und überhaupt wird Frau auch sonst sportlich viel geboten. „Jetzt sind mal die Männer dran“, sagt die Vorsitzende des Kreissportbundes (KSB) Aurich, Anne Ignatzek. Im Rahmen eines Erlebnissporttages möchten sie, die Geschäftsstellen-Mitarbeiterin des MTV, Vanessa Baumgartner, und ihr Team Männer in Bewegung bringen. Am Sonntag, 22. September, macht die Kerlgesund-Tour des Landessportbundes Niedersachsen in Zusammenarbeit mit dem KSB Aurich und der Krankenkasse BKK 24 daher erstmals Station in Aurich.

„Die Männer haben Aufholbedarf“, sagt der MTV-Vorsitzende Wilfried Theessen. Einen Tag lang können Männer ab 16 Jahren auf der nach oben offenen Altersskala Sportangebote testen, die sie sonst nicht ausprobieren würden. Sie können wählen aus einer bunten Mischung. Angefangen von Klassikern wie Kampf- und Kraftsport über Trendsportarten wie Bouldern bis hin zu Yoga oder Pilates.

„Wir wollen Männer, die nicht mehr oder noch nicht dem Sport zugewandt sind, motivieren, sich zu bewegen“, sagt Olaf Görnert-Thy von der KSB-Geschäftsstelle. Er selbst gehört zum Referententeam, das sich aus-



Das Organisationsteam ist gespannt auf den Erlebnissporttag für Männer: Kreissportbundvorsitzende Anne Ignatzek (von links), Kreissportbund-Mitarbeiter Olaf Görnert-Thy, MTV-Vorsitzender Wilfried Theessen, MTV-Geschäftsstellenmitarbeiterin Vanessa Baumgartner und MTV-Vorstandsmitglied Horst Schmidt.

Foto: Meyer

schließlich aus Männern zusammensetzt. Die kommen, mit seiner Ausnahme, alle aus dem MTV.

Theessen freut sich besonders darüber, dass mit der Boulderhalle und der Gaststätte „Sandkrug Wiesens“, wo gekegelt werden kann, auch zwei Partner des Vereins mit dabei sind.

Interessierte können aus einer Palette von 13 Angeboten

maximal vier wählen, die sie dann in 45-minütigen Workshops ausprobieren. „Es ist für jedermann etwas dabei“, sagt Görnert-Thy. Für denjenigen, der Leistung bringen möchte, aber auch für denjenigen, der bei Yoga oder Pilates in seinen Körper hineinhören möchte. Gerade letzteres sieht Görnert-Thy als Chance besonders für Wettkampfsportler, auch mal

über den Tellerrand zu schauen. Welche Workshops letztlich durchgeführt werden, richtet sich nach der Zahl der Anmeldungen.

Es geht an diesem Tag aber nicht nur darum, Sport zu treiben, sondern sich auch auszutauschen. Beginn ist um zehn Uhr. Mit seinem Vortrag „Der bewegte Mann“ stimmt Diplom-Sportwissenschaftler Markus Grote die

Teilnehmer auf den Erlebnissporttag ein, der sich vor allem an Nicht-Vereinsmitglieder richtet. Grote zeigt mit seinen Ideen, dass Mann seinen Kreislauf nicht nur durch Laufen und Radfahren in Schwung bringen kann. Auch vor dem Hintergrund, dass der Körper ein intelligenter Faulpelz ist, der im Rekordtempo verkümmern lässt, was er nicht mehr re-

gelmäßig braucht. Und dass es Verschleiß weniger durch überforderte Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen gibt, sondern hauptsächlich durch Nichtstun.

Zum Rahmenprogramm des Sporttages gehören ein Wettbewerb, in dem Mann eine Aufgabe mit verschiedenen Übungen im Kampf gegen die Zeit erfüllen muss, ein Duathlon und ein Sprinttest, in dem es gilt, in fünf Minuten auf einem Indoor-Rad so viel Strecke wie möglich zu machen.

Der Erlebnissporttag endet um 16 Uhr mit einem Burgeressen – natürlich kerlgesund.

Die Teilnahme am Erlebnissporttag kostet zehn Euro. Snacks, Getränke, Kaffee und Kuchen und das Burgeressen inklusive. Weitere Informationen gibt es im Internet (www.mtv-aurich.de/kerlgesund/) oder in der Geschäftsstelle des MTV bei Vanessa Baumgartner (0 49 41) 1 02 21, an die auch die Anmeldungen zu richten sind.

Mögliche Workshops des Erlebnissporttages

- Langhantel-Workout
- Tabata – Intervalltraining
- Die Macht der Basics
- Yoga für Männer
- Pilates
- Tischtennis mal anders
- Bouldern – Klettern ohne Seil
- Hockey
- Alle Neune, Sportkegeln
- Boxen
- Kickboxen
- Fitnessboxen
- Parkour