

# Programm zum Männersporttag am 2. Juni 2018 in Otterndorf

9:00 - 10:00	Anmeldung in der Grundschule		
10:00-10:45	Eröffnung und Begrüßung		
Workshop Angebote			
	Sportplatz	Stadthalle	Sporthalle Grundschule
	Block <b>A</b>	Block <b>B</b>	Block <b>C</b>
11:00-12:00	WS 1 "Nordic Walking"	WS 2 Tabata	WS 3 "Rücken-Fit mit Elastiband"
12:30-13:30	WS 4 "Bubble Soccer Turnier"	WS 5 deepWORK	WS 6 Selbst- behaftung mit Ju-Jutsu
14:00-15:00	WS 7 "Bubble Soccer Turnier"	WS 8 "Euro- päisches Fitness- abzeichen (EFB)"	WS 9 "Entspannungs- training"
ab 15:00	Abschluß auf dem Sportplatz		

Mitmach-Angebot der RC-Abteilung in der Aula der Grundschule Otterndorf 11:00 – 15:00 Uhr einfach mal reinschnuppern...



## Hier ist MANPOWER gefragt....

Am 2. Juni 2018 veranstaltet der Turnkreis Cuxhaven in Kooperation mit dem TSV Otterndorf den ersten Männersporttag im Landkreis Cuxhaven!

Es handelt sich dabei um einen Erlebnissporttag für Männer ab 16 Jahren mit verschiedenen Sportarten zum Ausprobieren. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich!

Ein gemeinsamer Abschluss mit Bratwurst und kühlen Getränken lässt Männerherzen höherschlagen und sorgt für einen entspannten Ausklang.

- Teilnahmegebühr 10,-€ (inkl. Bratwurst und 1 Getränk)

Die Sportunterlagen können ab 9:00 Uhr in der Aula der Grundschule Otterndorf (Cuxhavener Straße 16) in Empfang genommen werden. Allgemeiner Treffpunkt ist um 10:00 Uhr in der Aula der Grundschule.

Anmelden kann **MANN** sich (gern auch als Team) bis 26.5.2018 verbindlich per Mail oder Post (Kontakt siehe unten).

Wir hoffen viele Männer für diesen Sporttag begeistern zu können!

### Kontaktadresse:

**Turnkreis Cuxhaven**  
Juliane Schattauer  
Lindenweg 20  
21762 Otterndorf

Tel. 0172 - 97 15 394  
E-Mail: juliane.schattauer@web.de



# Männer Sport Tag

stark • aktiv • fit & gesund

im Landkreis Cuxhaven

**Samstag, 2. Juni 2018**

9.00 - 15.00 Uhr

in Otterndorf

Mit freundlicher Unterstützung

KREISSPORTBUND  
Cuxhaven e.V.



Veranstalter

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND  
TURNKREIS CUXHAVEN

# Anmeldung zum Männersporttag am 2. Juni 2018 in Otterndorf

Hiermit melde ich mich verbindlich  
für folgende Workshops an:

Block	Uhrzeit	Workshop	Ausweichworkshop
<b>A</b>	11.00 - 12.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B</b>	12.30 - 13.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C</b>	14.00 - 15.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teilnehmer:

Vor- u. Zuname

Straße

PLZ / Ort

Tel. / Fax

Mailadresse

Verein   
(soweit vorhanden)

Bitte buchen Sie den Teilnehmerbeitrag zum  
Männersporttag 2018 einmalig am 1.06.2018  
von folgendem Konto ab:

Bankinstitut

IBAN

BIC

Kto.-Inhaber

Unterschrift   
Kto.-Inhaber

Anmeldungen bitte per Mail an  
juliane.schattauer@web.de oder per Post an  
Juliane Schattauer, Lindenweg 20, 21762 Otterndorf

## Nordic Walking (WS 1)

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Dieses Ganzkörpertraining findet an der frischen Luft statt. Nordic Walking Stöcke bitte mitbringen – falls vorhanden.

## Tabata (WS 2)

Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hohe Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport.

## Rücken-Fit mit Elastiband (WS 3)

Mit Hilfe des Elastibandes trainieren wir die wichtigsten Muskelgruppen. Das Elastiband ist ein dehnbares Band aus Stoff und ein idealer Trainingswiderstand. Durch die verschiedenen Griffschlaufen passt man sich seinen individuellen Widerstand an und trainiert so effektiv die Kraftausdauer.

## Bubble Soccer „Mini-Turnier“ (WS 4/WS 7)

Mit den sogenannten Bumpern wird auf einem Kleinfeld mit mindestens 4 Personen pro Team gegeneinander angetreten. Um Tore zu schießen oder abzuwehren werden mit den Bumpern die Gegner aus dem Weg geräumt. Action pur und witzige Situationen sind dabei garantiert.

## deepWORK® (WS 5)

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.



## Selbstbehauptung mit Ju-Jutsu (WS 6)

„Das kann ich auch!“

Sicher und selbstbewusst aus jeder kritischen Lage gehen. Ganz einfach! Wir zeigen Dir den Weg: stark, selbstbewusst und sicher jede brenzliche Situation meistern.

## Europäisches Fitnessabzeichen (WS 8)

Das Europäische Fitness Abzeichen (=European Fitness Badge (EFB)) ist eine individuelle Auszeichnung deines gesundheitsfördernden Fitness-Status und wird in 3 Stufen verliehen.



BASIC

ADVANCED

APPROVED

Der Test überprüft an 7 Stationen Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination. Außerdem wird die Körperzusammensetzung und -haltung berücksichtigt. Im Anschluss an die Testung erhältst du eine umfassende schriftliche Rückmeldung zu deinem individuellen Fitnesszustand mit anschließender individueller Beratung.

## Entspannungstraining (WS 9)

„In der Ruhe liegt die Kraft“. Eine Mischung aus Yoga, Atemübungen und progressiver Muskelentspannung bringen Körper und Geist zur Ruhe und schenken neue Energie für den Tag.

## RC-Sport

Hier schlagen Männerherzen höher!

Mit funkferngesteuerten RC-Car-Modellen im Maßstab 1:12 und 1:10 werden zum Teil hohe Geschwindigkeiten erreicht. Technik, Geschicklichkeit und Koordination treffen auf Spannung und Spiel!