



**Termin:** Samstag, der **17.09.2022** von **10:00 – 16.30 Uhr**

**Ort:** Obernkirchen Raptors, Bornemannplatz 4, 31683 Obernkirchen  
und umliegende Sportanlagen (in Kooperation mit den Obernkirchen Raptors e.V.)

**Ablaufplan:**

- 10.00** Ankommen, Stehcafé, Begrüßung
- 10.30 - 11.30** Sportwissenschaftlicher Vortrag (*Referent: Markus Grote*)  
"Kampfsport in jedem Alter: Positive gesundheitliche Einflüsse."
- 11.30 - 12.30** Workshop zum Vortrag (*Referent: Olaf Quest*)  
„Ü40 und kämpfen? Geht das und was bringt das?“
- 12.30 - 13.30** Imbiss
- 13.30 - 15.30** Praktischer Workshop. Infos zu den Angeboten auf Seite 2. Wahl aus:



Workshops				
Nordic Walking	Judo	Modern Arnis	Squaredance	Taekwondo

**15.30** Gemeinsamer Abschluss mit Kaffee & Kuchen, Ende spätestens 16.30 Uhr

Teilnahmegebühr: **15,00 €**. (Bar vor Ort)  
Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Teilnehmer begrenzt!

**Anmeldeschluss: Freitag, 09.09.2022**

*Anrechnung Verlängerung ÜL-C*

*Breitensport: 4 LE*

Rückfragen und Anmeldungen bitte an:

**KreisSportBund Schaumburg e.V.**

Marc Becker

[mbecker@ksb-schaumburg.de](mailto:mbecker@ksb-schaumburg.de)

Am Markt 9-10

Tel: 05721-9350112

31655 Stadthagen

Fax: 05721-9350114

**Anmeldung:**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail \_\_\_\_\_

Ich nehme teil an (bitte 1 für Erstwahl und 2 für Zweitwahl eintragen):

Nordic Walking	Judo	Modern Arnis	Squaredance	Taekwondo

## **Information zu den Workshops**

### **Nordic Walking: Martina Döllner (Kneippverein Obernkirchen e.V.)**

Ort: Start Rote Schule, Kirchplatz 3 (350m, 4 Minuten Fußweg)

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die für viele Personen- und Altersgruppen geeignet ist. Das fitnessorientierte Gehen mit Stöcken kann zu jeder Jahreszeit im Freien unterschiedlich intensiv ausgeübt werden. Dabei wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System gestärkt, sondern es werden auch ca. 90 % der gesamten Muskulatur trainiert.

### **Judo: Olaf Quest (Obernkirchen Raptors e.V.)**

Ort: Sporthalle Obernkirchen Raptors, Judohalle (Veranstaltungsgebäude)

Im vorgeschrittenen Alter muss man sich nicht mehr unbedingt im Wettkampf beweisen. Eher setzt man sich individuelle Ziele. Hier bieten die Kampfsportarten mit dem System der Gürtelfarben eine ideale Möglichkeit den eigenen Fortschritt unabhängig von Leistungsdruck zu zeigen. Und altersgemäßes Praktizieren von Judo lässt dieser buchstäblich „Sanfte Weg“, so die Übersetzung der Worte Ju und Do, schon von seiner Grundidee aus zu.

### **Modern Arnis: Branko Stokic (Obernkirchen Raptors e.V.)**

Ort: Gemeindesaal Rote Schule, Kirchplatz 3 (350m, 4 Minuten Fußweg)

Im philippinischen Stockkampf "Sinnawallis" werden verschiedene Grundschläge mit einem oder zwei Stöcken kombiniert. Alle Techniken und Formen werden stets mit rechter und linker Hand trainiert, wodurch der Austausch beider Gehirnhälften gefördert wird. Im Alltag führt dieses Training zu einer entspannten Achtsamkeit gegenüber bedrohlichen oder herausfordernden Situationen.

### **Squaredance: Rote Petticoats & Cowboys**

Ort: JuZ Obernkirchen, Spiegelsaal (Veranstaltungsgebäude)

Square Dance ist ein Volkstanz, der in den USA entstanden ist. Die Formation startet meist im Viereck / Square was dem Tanz dem Namen verleiht. Es kann in jeder Altersklasse getanzt werden. Wir möchten ihnen ein bis zwei unserer Choreographien näherbringen.

### **Taekwondo: Wolfgang Falke (5. Dan)**

Ort: Gemeindesaal Rote Schule, Kirchplatz 3 (350m, 4 Minuten Fußweg)

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst. Die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik (tae), Handtechnik (kwon) und Weg (do). Obwohl Taekwondo große Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten aufweist, unterscheidet es sich in einigen wesentlichen Punkten von diesen. So ist die Taekwondo-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf (olympische Disziplin) bedingt ist. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten. Taekwondo kann in jedem Alter ausgeübt werden.