

Fit fürs Leben

Bilde dich in Sachen Gesundheit weiter! Nehme Teil an der Gesundheitswoche „Fit für´s Leben“ der Sportjugend der SportRegion Hannover!

Vom 09.10. bis zum 13.10.2017 veranstaltet die Sportjugend der SportRegion Hannover für Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren ein einwöchiges Seminar im Vereinsheim des TSV Neustadt (Lindenstraße 50, 31535 Neustadt am Rübenberge). Es soll den Teilnehmern aufzeigen, wie man am besten gesund und sportlich lebt, wie man sich präventiv vor Sucht schützt und wie leicht man sich selbst fit halten kann.

Vom Lernen des gesunden Kochens, über Theorien des menschlichen Körpers bis hin zu sportlicher Betätigung mit dem Fokus auf Ausdauer und Kraft. Diese Gesundheitswoche tut gut und lehrt einen gesunden Lifestyle. Die Jugendlichen bekommen die Gelegenheit sich bewusst zu werden, wie man fernab von Fast Food isst, bereiten dieses gesunde Essen einmal selbst vor und lernen was es überhaupt bedeutet sich gesund zu ernähren.

Auch auf schwierige Situationen im Leben wird vorbereitet, indem Stressbewältigung und Suchtprävention thematisiert werden.

Alles in einem ein runder Lehrgang, der einlädt viel zu lernen - theoretisch und praktisch!

Eine Anmeldemöglichkeit befindet sich unter:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/angebot/kurs/detail/6287/>