pressemitteilung

Freitag, 27. September 2024

HerbstAktivTage

Regionssportbund bietet mit seinen "HerbstAktivTagen" erstmals für alle Interessierten eine Fortbildungsreihe mit mehreren Angeboten zum Thema "Fit und gesund durch den Herbst" an

Im Herbst werden die Tage kürzer, es wird kälter. Darum ist es umso wichtiger, nicht zu vergessen, sich gesund zu ernähren und sich zu bewegen, um den Kreislauf in Schwung zu halten und um Erkältungserscheinungen vorzubeugen. Was bietet sich an? Was kann man machen?

Als Antwort darauf bietet der Regionssportbund Hannover mit den HerbstAktivTagen gleich mehrere Events & Workshops zu den bewegten Themen „Gesunde Ernährung (1), Outdoorsport (2) und Entspannung (3)“ als Fortbildungs- und Präventionsmöglichkeiten für alle Interessierten zum Schwerpunkt Gesundheit im Herbst an.

Den Auftakt macht "Matchday: Gesundes und leckeres Essen für Sportler:innen im Trainings- und Wettkampfalltag" - Kochevent in Kooperation mit den RECKEN und Partnern präsentiert von der BKK24 (Isernhagen). Termin: Fr. 11.10.2024

Mitte Oktober folgt dann "Outdoorsport-Familienspaß: Trimm-Dich-Pfad Forst Rundshorn" - Offenes Angebot für Alt und Jung in Kooperation mit Organisationen vor Ort, wie z.B. der Waldjugend. Für alle, die Spaß am Erkunden und an der Bewegung an der frischen Luft haben oder für sich entdecken möchten (Wedemark). Termin: So. 20.10.2024

Und zum Abschluss haben wir noch ein Tipps zur Entschleunigung für den stressigen Alltag mit "Etwas Zeit für mich - die nehme ich mir!" - Workshop zum Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken (Barsinghausen und Lehrte). Termine: Di. 26.11. + Mi. 27.11.2024

Alle Infos und die Anmeldung unter: https://www.rsbhannover.de/herbstaktivtage

> „Mit den HerbstAktivTagen bieten wir attraktive Angebote, die Euch inspirieren sollen und mit viel Schwung durch die kalte Jahreszeit bringen. Einfach neugierig sein und mitmachen. Wir freuen uns auf Euch!“
>
> **Katharina Lika, Vorstand (Sportentwicklung)**

[Die HerbstAktivTage-Angebote in Barsinghausen, Lehrte und der Wedemark werden gefördert vom LandesSportBund Niedersachsen aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen. Das Angebot in Isernhagen wird gefördert und unterstützt durch die TSV Hannover-Burgdorf – DIE RECKEN mit freundlicher Unterstützung der REHA-diesportstrategen GmbH und der Küchen Rosenowski GmbH, präsentiert von der BKK24.]

Kontaktdaten:

Regionssportbund Hannover e.V.

HAUS DES SPORTS
Maschstraße 20
30169 Hannover

Philipp Seidel

Tel: (0511) 800 797 8-31
Fax: (0511) 800 797 8-81
E-Mail: seidel@rsbhannover.de
Web: www.rsbhannover.de