pressemitteilung

Donnerstag, 10. Oktober 2024

Outdoorsport-Familienspaß (Wedemark)

HerbstAktivTage

Der Regionssportbund Hannover und Partner bieten am Sonntag, 20.10.2024 (11:00 Uhr bis 15:00 Uhr) einen Outdoorsport-Familienspaß auf dem Trimm-Dich-Pfad im Forst Rundshorn in der Wedemark an. Alle sind herzlich willkommen und eingeladen teilzunehmen!

Auf dem Programm stehen sportliche Übungen für Jung und Alt und interessante Einführungen zum Thema Wald und seine Bewohner.

Mit dabei sind u.a.

- Forstamtsleiter Martin Roese (Führung „Wald“),
- Waldpädagogin Birka Sodemann (Betreuung Infozelt und Kinderrellaye mit Stationen als Stempelstellen für die Laufkarten zum Thema Wald entlang des Trimm-Dich-Pfades),
- Comedy-Gästeführerin "Jungfer Anni" (Anekdoten Rund um den „Forst Rundshorn“),
- Gästeführer Otto Hemme (Führung „Pilze“ und „Geocaching“)
- zudem werden die Stationen des Trimm-Dich-Pfades betreut durch das RSB-Team und weitere Mitwirkende.

„Tolles Event in herbstlicher Atmosphäre! Kommt vorbei und habt viel Spaß Euch draußen sportlich zu bewegen.“ **Hilke Haeuser, Vorstand (Öffentlichkeitsarbeit)**

Den Wald, seine Bewohner und den Trimm-Dich-Pfad für sich (neu) entdecken auf dem RSB-Familientag in der Natur. Das RSB-Team und Partner freuen sich auf alle großen und kleinen Entdecker:innen!

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird gefördert vom LandesSportBund Niedersachsen durch Mittel der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Alle Infos zum Outdoorsport-Familienspaß sowie allen anderen Angeboten der HerbstAktivTage: https://www.rsbhannover.de/herbstaktivtage

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

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 einen Tipp 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.]