



<https://biz.li/2x4k>

HERBSTAKTIVTAGE DES REGIONSSPORTBUNDES: FIT UND GESUND DURCH DEN HERBST

Veröffentlicht am 27.09.2024 um 08:47 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Regionssportbund Hannover lädt im Rahmen der HerbstAktivTage zu einer spannenden Fortbildungsreihe ein. Diese richtet sich an alle, die auch in der kühleren Jahreszeit aktiv und gesund bleiben möchten. Mit verschiedenen Angeboten zum Thema "Fit und gesund durch den Herbst" bietet der Regionssportbund gleich mehrere Veranstaltungen, um sowohl Bewegung als auch gesunde Ernährung und Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Die dunklen und kälteren Herbsttage laden dazu ein, sich weniger zu bewegen und oft zu gemütlicheren, aber auch ungesünderen Essgewohnheiten zu neigen. Um dem entgegenzuwirken, präsentiert der Regionssportbund Hannover die HerbstAktivTage, die sich mit den Themen gesunde Ernährung, Outdoorsport und Entspannung befassen. Ziel ist es, den Kreislauf in Schwung zu bringen, das Immunsystem zu stärken und Erkältungen vorzubeugen.

Fortbildungsreihe mit verschiedenen Schwerpunkten

Der Auftakt der HerbstAktivTage wird am Freitag, 11. Oktober 2024, mit dem Kochevent "Matchday: Gesundes und leckeres Essen für Sportler:innen im Trainings- und Wettkampfalltag" gemacht. Dieses Event, das in Zusammenarbeit mit den Recken und der BKK24 in Isernhagen veranstaltet wird, bietet spannende Einblicke in die gesunde Ernährung von Sportlern und gibt praktische Tipps für die Zubereitung von ausgewogenen Mahlzeiten.

Am Sonntag, 20. Oktober 2024, geht es weiter mit dem "Outdoorsport-Familienspaß: Trimm-Dich-Pfad Forst Rundshorn". Diese Veranstaltung, die in der Wedemark stattfindet, lädt Jung und Alt ein, an der frischen Luft zu trainieren und gemeinsam einen Trimm-Dich-Pfad zu erkunden. In Zusammenarbeit mit Organisationen vor Ort, wie der Waldjugend, wird Bewegung an der frischen Luft spielerisch und abwechslungsreich gestaltet. Den Abschluss der HerbstAktivTage bilden zwei Workshops zur Entschleunigung im stressigen Alltag. Unter dem Titel "Etwas Zeit für mich - die nehme ich mir!" werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt. Diese Workshops finden am Dienstag, 26. November 2024, und Mittwoch, 27. November 2024, in Barsinghausen und Lehrte statt. Hier erfahren die Teilnehmenden, wie sie kleine Ruhepausen in ihren Alltag einbauen können, um Stress vorzubeugen und Entspannung zu fördern.

Weitere Informationen und die Anmeldung zu den HerbstAktivTagen finden Interessierte auf der Webseite des Regionssportbundes unter www.rsbhannover.de/herbstaktivtage.