



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

# "FIT FÜRS LEBEN": SEMINAR DER SPORTJUGEND ZUM THEMA FITNESS UND ERNÄHRUNG

Veröffentlicht am 12.09.2017 um 23:31 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Sportjugend der SportRegion bietet in den Herbstferien vom 9. bis 13. Oktober 2017 beim TSV Neustadt erstmals ein einwöchiges Seminar für Jugendliche zwischen 13 bis 18 Jahren an. Ziel ist es, den Jugendlichen und Kindern anhand von Beispielen, Mitmachaktionen und gemeinsamen Kochen, gesunde Ernährung sowie verschiedene Arten von Sport näher zu bringen. Nebenbei werden auch Suchtprävention und Stressbewältigung thematisiert. Heutzutage haben viele Kindern und Jugendlichen Schwierigkeiten damit, sich gesund zu ernähren oder mit Sport in Kontakt zu kommen. Ungesundes Essen, wie "Fast Food", Fertiggerichte oder auch der Mangel an Bewegung, weil es gemütlicher ist auf dem Sofa zu sitzen und fernzusehen oder die Spielekonsole zu bedienen als sich körperlich zu betätigen. Diese sorgen dafür, dass immer



**Bewegung ist neben gesunder Ernährung ein Schwerpunkt des Seminars der Sportjugenden.**

mehr Kinder und Jugendliche übergewichtig oder abhängig werden. Wie ernähre ich mich denn wirklich gesund und was für Sportmöglichkeiten gibt es für mich überhaupt? Den Kindern und Jugendlichen diese Fragen zu beantworten, ist Ziel dieses Seminars. Jeder kann mitmachen. Vereinsmitgliedschaft ist keine Voraussetzung. Der Teilnahmebeitrag beträgt 50 Euro. Anmeldung und weitere Informationen gibt es online unter [bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/angebot/kurs/detail/6287/](https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/angebot/kurs/detail/6287/)