



SPECIAL:

Sport für „Weight Looser“

In diesem Workshop soll das Thema Gewichtsreduktion in mehreren Aspekten beleuchtet werden. Dabei werden die einzelnen positiven Komponenten des Lebens, die Einfluss auf das Körpergewicht haben, beleuchtet:

- Ernährung (u.a. Diäten)
- Sport, Bewegung (Ausdauer- vs. Kraftsport, Energiegewinnung, Trendsportarten, Trainingslehre)
- Psychosoziale Ressourcen/- Stressbewältigung/Entspannung

Voraussetzung und Anerkennung: ÜL B „Sport in der Prävention“, Reha WS, ÜL B Entspannung/Stressbewältigung, Reha Herzsport

Ort: Akademie des Sports Standort Clausthal-Zellerfeld

Termin: 01.03. bis 03.03.2019

Beginn 18:00, Ende 13:00 Uhr

TN-Beitrag: 120,- €¹ / 300,- €² (inkl. Übernachtung und Vollverpflegung)

Trainerin: Nadine Holzapfel