

Basislehrgang Gesundheitssport gestartet



Ein Thema des gesundheitsorientierten Ausdauertraining war das „pulsen“.

Der Basislehrgang Gesundheitssport zum ÜL B „Sport in der Prävention“ hat begonnen. Unser Lehrteam mit Reinhard Langemeyer, Monika Gümpel, Katja Hebbe, Jan Grote und Heiko Brüning hat bei den Teilnehmenden die ersten Grundlagen für qualifizierte Präventionsstunden gelegt. Konkrete Inhalte waren Sport und Gesundheit, die Gesundheitssportstunde und gesundheitsorientiertes Ausdauertraining.