

柔道



Mentale Gesundheit

In der heutigen Zeit bekommt das Thema „Mentale Gesundheit“ nicht nur im privaten oder beruflichen Kontext einen neuen Stellenwert, sondern auch im Leistungs- und Breitensport. Der Judoverband Schleswig-Holstein hat dieses Thema in Lehrgangsform aufgenommen. Mit den beiden Referenten Kati und Silke (Breitensportreferentin des Judo Landesverbandes) fand am 20.07.2024 bei uns in Nahe ein Lehrgang hierzu statt. Die drei Stunden verflogen nur so bei den großartigen Dingen, die wir dort vermittelt bekommen haben.

