



Einladung zum AOK-Präventionsangebot

Vortrag: „Sportler-Ernährung vor Spiel und Wettkampf“

Dieser interaktive Vortrag richtet sich an alle Sportbegeisterten.

Mit praktischen Impulsen und Tipps zur einfachen Alltagsumsetzung vermitteln wir Praxiswissen zum Thema „Sportler-Ernährung“. Durch eine gezielte Ernährung wird die Grundlage für eine bessere Leistung im Sport gelegt. Der Vortrag beinhaltet folgende Schwerpunkte:

1. Ernährungsstrategie im Sport
2. Den idealen Esszeitpunkt vor Spiel und Wettkampf wählen.
3. Richtig Trinken - mit gutem Flüssigkeitsmanagement zum Erfolg.
4. offene Fragerunde zum Thema „Ernährung“

➤ **Termin:** **Dienstag, den 28.02.2023**

➤ **Ort:** **Vereinsheim des SC Ronsberg**

➤ **Zeit:** **20:30 bis 21:30 Uhr**

Die Teilnahme am Präventionsangebot ist für alle Mitglieder der Spielgemeinschaft Ebersbach-Ronsberg kostenfrei. Jeder Teilnehmer muss vor Ort lediglich ein AOK-Anmeldeformular ausfüllen.



Das Präventionsangebot wird im Auftrag der AOK Bayern durch die Experten von „**Essgefühl - Praxis für Ernährungstherapie**“ durchgeführt.

ESSGEFÜHL

PRAXIS FÜR
ERNÄHRUNGSTHERAPIE
SANDRA HEILIGMANN