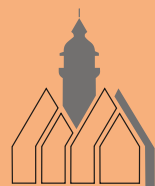


Ernährung vor/nach Training bzw. Sportwettkämpfen

Online Infoveranstaltung 25.01.24



MOSBACH
Große Kreisstadt
Neckar-Odenwald

Online Infoveranstaltung zum Thema „Ernährung vor/nach Sportwettkämpfen“ am 25. Januar 2024

Neben dem normalen Training und Regenerationszeiten wird der Einfluss der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit oftmals unterschätzt.

Was können Sportler*Innen ernährungsmäßig umsetzen, um sich optimal auf Trainingsphasen bzw. einen Wettkampf vorzubereiten?

Was ist ernährungstechnisch notwendig, sinnvoll oder ungünstig?

Gemeinsam mit Niklas Schwarz von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement laden der Sportbeirat und das schulische Gesundheitsmanagement der Großen Kreisstadt Mosbach, zu einer kostenlosen, digitalen Informationsveranstaltung ein.

Für wen? Kinder, Jugendliche, Eltern, Trainer*Innen

Wann? **Donnerstag, 25. Januar 2024
von 17:30 - 18:30 Uhr inkl. Fragerunde**

Wo? Die Einwahldaten erhalten Sie bei Anmeldung.

Anmeldung: unter Angabe der Sportart per E-Mail an Jennifer Amend
j.amend@mosbach.de

Haben Sie jetzt schon Fragen zum Thema? Dann lassen Sie uns diese vorab per E-Mail zukommen. Gerne gehen wir beim Termin näher darauf ein.



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Impressum:
Große Kreisstadt Mosbach
Jennifer Amend
Sport und Gesundheit
Hauptstraße 29
74821 Mosbach
Tel. +49 6261 82-287
Fax: +49 6261 82-5287
www.mosbach.de
j.amend@mosbach.de
(Fotos: pixabay.com)



MOSBACH
Große Kreisstadt
Neckar-Ortenwald