

## Workshop

# Sport & Ernährung: Die zwei Seiten Ihrer persönlichen Goldmedaille!

### Worum geht's im Workshop?

Zum sportlichen Erfolg gehört die richtige Ernährung genauso wie ein guter Trainingsplan. Unabhängig davon, ob Sie schon im Wettkampf erprobt sind, diesen erst vor sich haben oder – ganz ohne Wettkampfziel - Ihren Trainingszustand verbessern wollen, die optimale Ernährung ist eine unverzichtbare Ressource, die Sie nutzen können, um Ihren sportlichen Erfolg im Ausdauer oder Kraftausdauersport zu verbessern. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Lebensmittel in welcher Menge wann verzehrt sollten, um Training, Wettkampf und Regeneration zu optimieren und so Ihr sportliches und/oder gesundheitliches Ziel in greifbare Nähe rücken zu lassen. Die Messung Ihrer Körperzusammensetzung ist dabei ein wesentliches Merkmal und kann auf Wunsch in einem Extra-Termin ermittelt werden. Praktische Zubereitung von geeigneten Snacks und kleinen Mahlzeiten sowie Impulse zur Trainingssteuerung durch einen Personal Trainer inklusive.

### Was bekommen Sie?

- Grundlagenwissen zur Energiegewinnung, Körperzusammensetzung und Ernährung.
- Wissen über die optimale Ernährung für Trainingsphase, Wettkampf und Regeneration.
- Kennenlernen von Lebensmitteln, die Ihre Muskeln füttern.
- Überblick, wie Sie mit gezielter Ernährung das Körperfett killen können.
- Tipps zum richtigen satt essen. Keine Diät!
- Praktische Zubereitung von sinnvollen kleinen Mahlzeiten und Snacks im Sport.
- Impulse zur Trainingssteuerung durch (weiteren) Personal Trainer
- Auf Wunsch: Messung Ihrer Körperzusammensetzung (Extra-Termin)

Das Gewicht allein ist nicht alles! Die Messung ermöglicht Aussage über Muskel-/ Fettmasse, Ernährungszustand Ihrer Körperzellen u.a.

### Datum & Uhrzeit:

- Samstag, 18.11.2017
- 10.00-18.00h

### Ort:

- Hafencity  
Details nach der Anmeldung

### Teilnehmerzahl:

- max. 12 Personen

### Kosten:

- 199,- € (inkl. Verkostung und Messung der Körperzusammensetzung )

### Leitung:

- Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin

### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich per mail mit Namen und Datum des Workshops an:

- mail: [niemeier@heikeniemeier.de](mailto:niemeier@heikeniemeier.de)
- Name: Sport & Ernährung.
- Datum: 18.11.2017



**ABS ARE MADE IN THE KITCHEN!**

**Alles eine Frage  
des Tempos!**

Bei Anmeldung bis  
**20.10.2017:**  
20% Rabatt (159,20 €)  
**27.10.2017:**  
10% Rabatt (179,10 €)