1. Judo-Club Bürstadt 1978 e.V.

"Richtig essen = richtig fit im Sport"

für Judoka, Trainer, Eltern

Wann: Do. den 11.06.2015 von 18:00 -21:00 Uhr

Wo: **Gaststätte Ratskeller „Scheune“,**
Peterstraße 24, 68642 Bürstadt

Zielgruppe: Wettkampforientierte Judoka (ab 12) sowie deren Trainer und Eltern

Thema: **"Richtig essen = richtig fit im Judo"**
Sportlich erfolgreich zu sein, klappt am besten mit dem richtigen Timing. Das gilt auch für Deinen Speiseplan. Was kannst Du als Judoka vor, während und nach dem Training essen und trinken, um Deine Leistung zu verbessern? Wie sieht Dein optimales Proviantpaket am Wettkampftag aus?

Praktische Tipps und Übungen helfen Dir, Deinen individuellen Ernährungsplan für Trainings- und Wettkampftage zu optimieren.

Referent: Diese und weitere Fragen werden im Workshop "Richtig essen - richtig fit im Sport" von Kirsten Brüning beantwortet. Sie ist Sporternährungs-expertin und berät Top-Athleten u. a. an den Olympiastützpunkte Hessen, Rhein-Neckar und Tauberbischofsheim und leitet ihre Praxis für Ernährungsberatung im Sportmedizinischen Institut Frankfurt/M. (siehe Webseite: www.essentiell.biz)

Kostenbeitrag: 15 € / Teilnehmer; Mitglieder des 1. JCB 7,50 € / Teilnehmer

Anmeldung: Bis 10.06.2015 an Mail: Info@1jcb.de

Teilnehmer: Teilnehmerkontingent auf max. 30 begrenzt!!

Anmeldegebühr: Ist zu überweisen bis zum 10.06.2015 auf eines der unten angegebenen Kontonummern.