

Akademie-Forum

Sport und Ernährung – Relevanz für den Breiten- und Gesundheitssport

14. Mai 2022 in Wremen

09:30 – 15:00 Uhr

ab 09:00 Uhr	Ankommen und Anmeldung
09:30 Uhr	Eröffnung des Tages
09:45 Uhr	Ernährung und Bewegung –Das perfekte Team!! Maike Jürgensen , Diplom Oecotrophologin und Ernährungsberaterin
10:30 Uhr	Übergang zu den Workshops
10:45 Uhr	Workshops (1. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit) 01 – Diabetiker im Breitensport – Hilfestellungen für Übungsleitende Maike Jürgensen , Diplom Oecotrophologin und Ernährungsberaterin
	02 – Vom Herzen bis in die Fingerspitzen. Das menschliche Gefäßsystem und welchen Einfluss Bewegung und Ernährung haben Dr. Björn Ackermann , Facharzt für Sport- und Ernährungsmedizin
	03 – Bewegung geht durch den Magen – Ernährungsformen und ihr Nutzen im Breitensport Andrea Strunk , Triathlon- und medizinische Fitnesstrainerin
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	Workshops (2. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit)
14:15 Uhr	Gemeinsamer Abschluss und Feedbackrunde
15:00 Uhr	Ende der Veranstaltung