

Ernährungsseminar

Thema: Was esse ich vor, während und nach dem Wettkampf?

Nicht nur der Trainingsplan und die Sporeinheiten sondern auch die richtige Ernährung beeinflusst entscheidend unsere Leistung am Wettkampftag. Für alle Sportler ist es daher besonders wichtig, die Ernährung entsprechend zu gestalten, um maximale Erfolge erzielen zu können. In einem einstündigen Seminar bekommen Sie einen umfangreichen Einblick und viele hilfreiche Tipps.

Wann: **Sonntag, 22.04.2018 von 15:00 – 16:00 Uhr**

Wo: Landesausbildungszentrum des STV e. V.
Abtaundorfer Str. 47, 04347 Leipzig

Für wem geeignet: alle tennisspielenden Kinder und Eltern sowie Trainer

Kosten: Für Kinder und Eltern im E-Kader: kostenlos
Für Kinder und Eltern im Sichtungsprogramm: 5,00 €
Für interessierte Trainer, Eltern und Kinder: 10,00 €

Anmeldung: bis zum **18.04.2018** per E-Mail an juengstentennis@stv-tennis.de

Das Seminar wird vom sportpsychologischen Experten und Ernährungswissenschaftler **Marc-Oliver Löw** geleitet.

