

Ist Ernährung wichtig?

Montag, 11.5.2015, 19.15 Uhr im TCU-Vereinsheim

Das Thema Ernährung ist in aller Munde und jeder geht auf seine Art und Weise damit um. Es gibt mittlerweile viele „Ernährungsprogramme“, die man verfolgen kann. Doch was ist wichtig und richtig für unseren Körper?

Auf diese Frage aus Sicht eines Sportlers geht der zertifizierte Sporternährungsberater Giuseppe Iorfida in seinem sehr kurzweiligen Vortrag von ca. 1 Stunde ein.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 6.5.2015 unter vpr@tc-urbach.de oder 0170-2039809. Die Teilnahme ist nicht nur für TCU-Mitglieder und die Plätze sind begrenzt!

Referent

Giuseppe Iorfida
ausgebildeter Ernährungsberater (BTB)
zertifizierter Sporternährungsberater (Dr.Feil)

Kosten

7,- €

Zielgruppe

Sportler ab 13 Jahren bis ins Seniorenalter

Personenzahl

Mindestens 15, maximal 50 Personen
Vergabe nach Eingang der Anmeldung

Anmeldeschluss

Mittwoch, 6.5.2015 unter vpr@tc-urbach.de
oder 0170-2039809 mit Angabe Telefon

Vortragsinhalt

- Der Körper ist unser aller Kapital, vor allem beim Thema Sport
- Wichtige und interessante Informationen zum Thema Basisernährung
- Wettkampfsteuerung
- Regeneration
- Bindegewebe (Knorpel, Sehnen, Bänder)



Mitglied der deutschen Gesellschaft für
Gesundheit und Prävention e.V. (DGGP)
www.dg-ernaehrungsberatung.de

