



Workshop „Gesunde Ernährung“

06.03.2020 (18:00-20:30 Uhr)

Die Kombination aus **Training** und **Ernährung** führt zu maximalen Ergebnissen und sorgt langfristig für einen größeren Trainingserfolg.

Doch warum ist alles so kompliziert und passt meine Ernährung eigentlich zu meinem Trainingsziel?

Im unserem „Ernährung – Workshop“ am Freitag, 06.03.2020, geht die Ökotrophologin, Claudia Buchheister, diesen Fragen auf den Grund und informiert über die Grundlagen einer gesunden Ernährung, Diäten und Sporternährung.

Neben den allgemeinen Infos rund um das Thema Ernährung, kann in einem vom 03.02. bis zum 21.02. laufenden Voting über den Themen Schwerpunkt des Abends abgestimmt werden.

Zur Auswahl stehen:

- **Der Weg zum Wohlfühlgewicht - Wie kann ich effektiv abnehmen?**
- **Die Fitness verbessern durch eine gesunde, angepasste Ernährung**
- **Gesunde Ernährung im beruflichen Alltag**

Also unter www.me-sport.de abstimmen und ab dem 22.02. für das ausgewählte Thema anmelden.

Denn Das härteste Training zahlt sich nur aus, wenn auch die Ernährung stimmt.

Die Teilnahmegebühr liegt für alle me-sport Mitglieder bei 5 Euro; Nicht-Mitglieder 15 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich. Melde dich an unter info@mesport.de oder telefonisch unter me-9578450.