Workshop zum Thema "Ernährung"

07-03-2019 20:05

Liebe Eltern und liebe Sportler-/innen des 1. LAC,

am 21.3.2019 um 17:00 Uhr findet im Saal des Stadtsportbundes in der Erich-Köckert-Str. 48 ein Workshop zum Thema Ernährung statt, zu dem wir Euch ganz herzlich einladen möchten.

Referentin ist Anna Helbig von der Projektgruppe Kikoo in Leipzig. Sie wird folgende Themen vorstellen und mit Euch diskutieren:

- Wettkampfernährung
- gesunde Ernährung für Kinder im Wachstum
- vegane und vegetarische Ernährung in Verbindung mit Leistungssport - wie geht das?
- übergewichtige Kinder oder Kinder, die dazu neigen

Die Veranstaltung ist für maximal 2 Stunden angesetzt. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer!