



DJK-OnlineCampus.

Gesund genießen - Leichter als
man denkt!



19.07.2023



18:00-21:00 Uhr

Referentin: Antonia
Hannawacker

Gesund genießen - Leichter als man denkt!



„Entweder es schmeckt oder es ist gesund“ - Dies ist nur eines der vielen Vorurteile gegenüber gesunder Ernährung. Doch Genuss und gesunde Ernährung schließen sich nicht aus - ganz im Gegenteil! Aber was bedeutet eigentlich gesunde Ernährung? Pflanzenbasierte Ernährung als Leistungssportler*in geht doch gar nicht, oder? Diese und viele weitere Fragen wollen wir in der Online-Fortbildung rund um den Sport und die Ernährung klären.



Neben der Wiederholung der Ernährungsbasics und interessanten Informationen rund um pflanzenbasierte Ernährung, werden wir den Fokus auf Besonderheiten der Ernährung im Sport und einen der Ernährungstrends der vergangenen Jahre legen. Zum Abschluss der Fortbildung wollen wir das Gelernte anwenden und gemeinsam eine gesunde Bowl zubereiten.

Lizenzverlängerungslehrgang!

Diese Fortbildung kann mit 4 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden!

Inhalte:

1. Ernährungsbasics
2. Pflanzenbasierte Ernährung
3. Ernährung im Sport
4. Der Ernährungstrend
5. Gemeinsame Kochsession (Praxis)

Pascal Bühler
Sportreferent
buehler@djk.de
Tel. 02173/33668-14

DJK-Sportverband e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Zum Stadtbad 31
40764 Langenfeld

Termin: Mittwoch 19.07.2023

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Benötigte Zutaten für die Bowl:

- 50 g Quinoa
- 100 g Kidneybohnen
- 100 g Mais
- 100 g Pilze
- 150 g Kichererbsen (aus dem Glas)
- 100 g Blattspinat
- 50 g Avocado
- 20 g Rote Beete
- 1 TL Tahini
- Zitronensaft
- Kürbiskerne
- Kreuzkümmel
- Salz u. Pfeffer



Referentin: Antonia Hannawacker arbeitet aktuell im Rahmen ihrer Promotion als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz und ist zertifizierte Ernährungsberaterin, Herzsportgruppenleiterin der DGPR und Übungsleiterin Prävention, Rehabilitation und Breitensport. Für mehr Infos schaut gern in die Kurzvorstellung.

Anmeldungen: bis **17.07.2023** unter

https://djk.meetingmasters.events/djk_OnlineCampus_gesund_geniesen/booking?request_locale=de

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre mich durch die Anmeldung damit einverstanden.

Veranstalter: DJK-Sportverband
Zum Stadtbad 31,
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf euch!

Pascal Bühler
Sportreferent
buehler@djk.de
Tel. 02173/33668-14

DJK-Sportverband e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Zum Stadtbad 31
40764 Langenfeld