

# HLV-Kreis Gelnhausen-Schlüchtern

Willy Imhof, Sommerbergstr. 32, 63584 Gründau

Tel.: 06051-13237

E-Mail: imhof-gruendau@t-online.de



**HESSISCHER**  
**LEICHTATHLETIK-VERBAND**



Der Leichtathletik-Kreis Gelnhausen-Schlüchtern bietet nachstehenden Workshop an:

## Richtig essen – richtig fit im Sport

**Termin:** 22. Februar 2025, ab 10.00 Uhr

**Ort:** Gelnhausen, Raum des TV Gelnhausen, Am Hallenbad 3A

**Referentin:** Kirsten Brüning,  
Ernährungsberatung Olympiastützpunkt Frankfurt/Main

Gute gefüllte Energie- und Nährstoffspeicher sind ein wichtiger Baustein für die sportliche Leistungsfähigkeit. Die Basiskost für sportlich Aktive beinhaltet ausreichend Kohlenhydratenergie, genug Protein, essentielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Die sportlichen Ziele reichen vom effektiven Muskelaufbau bis hin zu einer guten Ausdauerleistung. Hierzu gibt es jede Menge Tipps.

Auch das Timing spielt ebenfalls eine Rolle. Wie lange dauert es, bis eine Mahlzeit verdaut ist? Welche Getränke eignen sich vor dem Wettkampf oder während des Wettkampfes? Machen Snacks Sinn? Was ist mit Süßigkeiten?

Solche und viele ähnliche Fragen rund um das Thema Sporternährung werden in dem Workshop behandelt. Der Workshop ist nicht nur für Übungsleiter und Trainer, sondern insbesondere für Athletinnen und Athleten interessant.

Mit der Anmeldebestätigung erhält jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer Ernährungsprotokolle für Trainings- und Wettkampftage, die ausgefüllt zum Workshop mitzubringen sind.

### Teilnahmegebühr:

25,00 € pro Athletin/Athleten

30,00 € je Trainer bzw. Übungsleiter für Fortbildungsbestätigung

35,00 € für Nichtmitglieder des HLV

### Bitte anmelden:

Luise Meister, E-Mail: meister-schluechtern@t-online.de

Mit sportlichen Grüßen

Luise Meister

Stellv. Vorsitzende



HLV-Geschäftsstelle:  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt am Main

Tel.: (069) 678 92 11, Fax: (069) 678 92 22  
[info@hlv.de](mailto:info@hlv.de), [www.hlv.de](http://www.hlv.de)

**Präsident:** Klaus Schuder  
Vereinsregister 4203, Amtsgericht Frankfurt am Main  
UST-IdNr. DE 114233814

Bankkonten:

Konto für Spenden:  
Frankfurter Sparkasse

IBAN DE58 5005 0201 0200 1001 06  
BIC HELADEF1822