

Ernährung im Sport



Sie sind körperlich aktiv und möchten sich unterstützend ernähren wissen aber nicht wie? Der AOK-Kurs vermittelt Informationen zu einer bedarfsgerechten Lebensmittelauswahl und alltagsorientierten Ernährungsempfehlungen. Darüber informiert die AOK:

Ein Schwerpunkt des Kurses ist die Ernährung während Trainings-und Regenerationszeiten. Damit die Ernährung während des Sports, unterwegs und zu Hause leicht von der Hand geht, stehen auch gemeinsame Kocheinheiten auf dem Programm. Zwei Treffen donnerstags, ab 26. April von 18.30 bis 22 Uhr.

Treffpunkt: Erhard-Junghans-Schule/Eingang unterhalb Friedhof, Landenbergerstraße 10, 78713 Schramberg. Anmeldungen bei der AOK unter der Telefonnummer 07721 99 50 9 -15 und Nennung der Kursnummer 50246822 oder direkt im Internet unter: www.aok-bw.de/gesundheitsangebote