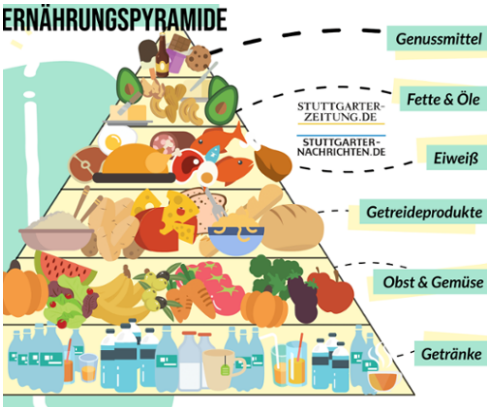
Seminar „Ernährung“:



Ernährung beschäftigt uns jeden Tag, aber besonders beim Sport kann sie eine entscheidende Rolle spielen.
Ihr wollt wissen, warum Fitness und Ernährung zusammengehören? Oder vielleicht wollt ihr einfach mehr über dieses wichtige Thema lernen?
Dann seid ihr im Seminar „Ernährung“ mit Jan und Eike genau richtig!

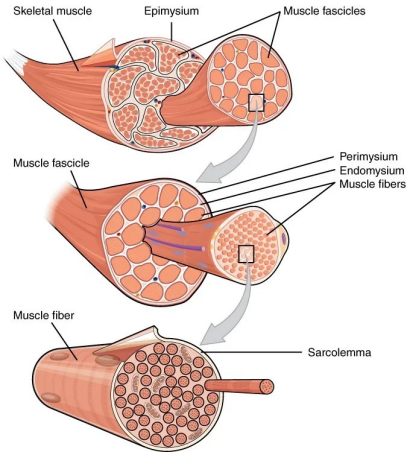
Dort wollen wir mit euch u.A. über Nährstoffe, den Zusammenhang von Sport und Ernährung und verschiedene Ernährungsarten (vegan, vegetarisch, etc.) reden.

Dabei klären wir über ein paar „Ernährungsmythen“ auf und sprechen auch über Supplements, bzw. Nahrungsergänzungsmittel.

Wann und wo?
Am 24. Oktober, 12-14Uhr bei Helping Hands.

HELPING HANDS

Seminar „Sporttheorie“:



Ihr habt Spaß an Sport, egal ob Fitness, Ballsport oder Tanzen? In dem Seminar „Sporttheorie“ mit Jan und Eike lernt ihr, wie sich sportliche Leistungen in fast jeder Sportart steigern lassen und ihr euch verbessern könnt.

Wir werden mit euch u.A. darüber reden, wie sich der Körper Belastungen anpasst, wie Muskelwachstum funktioniert, wie man selber Trainingspläne erstellt und wie man in diesem Zusammenhang mit den eigenen Erwartungen umgeht.

Wann und wo?
Am 25. Oktober 12-14Uhr bei Helping Hands.