

Kreissportbund Märkischer Kreis e.V. · Barbarossastraße 11 · 58636 Iserlohn

Liebe Vertreter*innen der SSVs/GSVs aus dem MK,

liebe Vertreter*innen der Sportvereine,

liebe Übungsleiter*innen,

im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben“ lädt der Kreissportbund Märkischer Kreis folgenden, kostenlosen Workshop an:

„Bewegung braucht Nährstoffe“

19.10.2021 von 18 – 20 Uhr

Jahnhalle,

Hauerbusch 79, 58566 Kierspe

Ansprechpartner/in:

Monika Hermanns
Referentin für die
Programme „Bewegt
ÄLTER werden und
GESUND bleiben“
Sport im Park im MK

Tel: 02371-7797713

Iserlohn, den 14.09.2021

58636 Iserlohn

Tel. 02371 77977-11
Fax 02371 77977-14
info@ksb-mk.de
www.ksb-mk.de

Bankverbindung

Sparkasse Iserlohn
BIC WELADED11SL
IBAN DE 57 4455 0045
0000 1772 38

Vorstand

1. Vorsitzender:
Günther Nülle

2. Vorsitzende:
Anja Esser
Rainer Risse
Klaus Scharf

Schatzmeister:
Georg Schebesta

Vereinsregister Iserlohn,
20700 VR

Eingeladen sind alle Vereinsvertreter*innen und Mitglieder der Sportvereine, sowie alle, am Thema interessierten Personen.

Viele trainieren, ohne sich mit Ernährung auseinander zu setzen. Tatsache ist, dass das eine ohne das andere kaum die gewünschten Ergebnisse bringt. Training und Ernährung müssen im Einklang sein. Sport allein führt nicht zu dem, was angestrebt wird – das gilt für Muskelaufbau, Fettabbau und Performance gleichermaßen.

Wird der Körper keinen sportlichen Reizen ausgesetzt, führt auch eine zielorientierte qualitativ hochwertige Ernährung nicht zu den gewünschten Ergebnissen. Es ist ein komplexes Zusammenspiel: Der sportliche Reiz initiiert die richtigen Prozesse im Körper und die Ernährung sorgt für die notwendigen Nährstoffe.

Im Workshop werden die wichtigsten Grundbegriffe rund um das Thema Ernährung behandelt. Hier einige Eckpunkte:

- Erläuterungen bezüglich Grund- und Leistungsumsatz
- Errechnen des eignen Leistungsumsatz, mit Aufteilung in KH, Fetten und Eiweiß.
- Informationen über Lebensmittel (LM) und Genussmittel (GM) mit Schwerpunkt Eiweiß.
- Trainingssteuerung: HIIT und Ausdauertraining
- Spezielle Fragen der TN



Die Veranstaltung ist als Präsenzveranstaltung geplant. Für die Teilnahme ist der Nachweis über den Status genesen, geimpft oder getestet (3 G) erforderlich. Sollte die aktuell gültige Corona-Schutzverordnung ein persönliches Treffen nicht erlauben, wird der Workshop ONLINE durchgeführt. Aktuelle Änderungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Eine Anmeldung unter 02371-7797713 oder monika.hermanns@ksb-mk.de ist erforderlich.

Die Moderation übernimmt Elke Hoffmeyer aus Iserlohn.

Ich freue mich auf eine rege Beteiligung.

Mit sportlichen Grüßen

Monika Hermanns