



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

## Gesunde Ernährung im Sport



22.06.2021



18:30-20:30 Uhr

Referentin:  
Dana Kubicki



## GESUNDE ERNÄHRUNG IM SPORT

Ohne Nahrung gibt es kein Leben. Ohne gesunde Nahrung gibt es kein gesundes Leben. Wenn man sich richtig ernährt, kann man Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern, während man durch eine falsche Ernährung das Gegenteil erreicht.

„Wie viel Protein sollte ich verzehren?“

„Welche Lebensmittel sind Muskelmacher oder doch eher Moppelfallen?“

„Machen Kohlenhydrate nur dick oder welchen Sinn haben sie für Sportler\*innen?“

Wir werden diesen und weiteren Fragen nachgehen, die euch Athlet\*innen dabei helfen das eigene Potenzial voll auszuschöpfen.

**Termin:** Dienstag, 22. Juni 2021

**Zeit:** Beginn: 18:30 Uhr  
Ende: 20:30 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

**Lehrgangsinhalte:**

- \* Ernährungsbasics
- \* Was bedeutet eigentliche "Gesunde Ernährung"?
- \* Belastungen und Anforderungen  
(Fokus Ernährung zur Leistungsoptimierung)
- \* Kräftigung der Muskulatur → hochwertige Proteinzufuhr
- \* Konzentration & Aufmerksamkeit →  
Vitamine & Mineralstoffe, omega-3-Fettsäuren, Flüssigkeitszufuhr
- \* Aufklärung zu verbotenen und gesundheitsgefährdenden Substanzen in Nahrungs(ergänzungs)mitteln

**Referentin:** \* **Dana Kubicki**, Oecotrophologin - Schwerpunkt Sporternährung, für den Olympiastützpunkt NRW tätig

### **Lizenzverlängerungslehrgang!**

Diese Fortbildung kann mit 2 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden.

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

**Anmeldungen:** bis **spätestens 12. Juni 2021** unter  
[https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Gesunde\\_Ernaehrung\\_im\\_Sport\\_2/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Gesunde_Ernaehrung_im_Sport_2/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 ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

**Veranstalter:** DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,  
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker  
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.  
Email: [campus@djk.de](mailto:campus@djk.de)  
Telefon: 0157/39640592