



## **FIT AUF UND NEBEN DEM PLATZ! SO EINFACH GEHT ES!**

### **ONLINE-SEMINAR „SPORTERNÄHRUNG“**

Du erfährst die wichtigsten Grundlagen für mehr Energie und Leistung im Sport.

Was esse ich wann vor dem Spiel? Wie komme ich perfekt durch und was lässt mich schnell wieder erholen? Was hat es mit den Kohlenhydraten auf sich? Und wie sieht die Basisernährung im Training und Alltag aus?

Unser Referent Marco Spielau, Weltmeister im Rudern, Sportler und Ernährungswissenschaftler, beantwortet alle Fragen und klärt einige Mythen auf.

### **DER REFERENT**

Die pure Begeisterung für alle Themen der Ernährung, Bewegung und Gesundheit merkt man sofort, wenn man Marco Spielau kennenlernt! In seinen Seminaren möchte er überzeugen und nicht den Finger heben oder belehren. Denn er ist daneben auch ein Mensch mit der Leidenschaft zum Kochen oder einem guten Glas Wein geblieben. Er ist nicht der normale Ernährungsbe-

rater, der alles verbietet oder das schlechte Gewissen verbreitet. Ganz im Gegenteil – Marco Spielau liebt gutes Essen und zeigt gern das Gesundheit einfach und genussvoll ist! Er liebt es, Menschen zu motivieren und zum Ziel zu führen und ist einfach geprägt von tiefgreifendem Fachwissen, das er mit Witz und Charme vermittelt.

### **LOS GEHT'S!**

**Wann:** Sonntag, 11. April 2021 ab 16 Uhr

**Wo:** Am Computer, Tablet oder Smartphone

**Wie:** Den Link zum Online-Seminar senden wir dir nach der Anmeldung zu.

### **ANMELDUNG**

**E-Mail:** [michelle.matzschke@bkk-vbu.de](mailto:michelle.matzschke@bkk-vbu.de)

**Telefon:** 03631 467230

Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Deine BKK·VBU

*meine-krankenkasse.de*