

## Fit ins neue Jahr – Vortrag zu gesunder Ernährung mit Hajo Jäger im Bürgerhaus

15.01.2018 13:53



# Optimale Ernährung im Handballsport

Professionelle und alltagstaugliche Sportlerernährung - Basis Ernährung -  
Basis Stoffwechsel - Basis Trinken im Sport - Basis Kohlehydrate im Sport  
- Basis Fette und Proteine im Sport

Hajo Jäger, Ernährungswissenschaftler, Koch, Rezeptautor, Ernährungsberater für Unternehmen und Sportler erläutert anschaulich wie eine gesunde Ernährung zur Steigerung des Wohlbefindens und der Leistung im Sport wesentlich beiträgt. Ein Vortrag nicht nur für Handballsportler.

## EINTRITT FREI

Montag, 22.01.2018 um 18:00 Uhr  
im Bürgerhaus Henstedt-Ulzburg  
Großer Saal

Präsentiert durch unseren Partner im FROGS-NETZWERK

**SV HU**  
HANDBALL

DAS FROGS-NETZWERK  
SPORTLICHE ERNÄHRUNG

**Die Schwenninger**  
Krankenkasse



Die Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Im Alltag geht dieser Gedanke jedoch oft aufgrund von privaten sowie beruflichen Verpflichtungen und Stress unter. Häufig machen wir uns erst Gedanken über unsere Ernährung und die körperliche Fitness, wenn wir Beschwerden haben. „Lassen Sie es gar nicht so weit kommen“, sagt Bürgermeister Stefan Bauer, „nutzen Sie den Schwung des neuen Jahres für eine gesündere Ernährung!“

Die Ernährung ist nur ein Puzzleteil der Gesundheit, auch das psychische und physische Wohlbefinden hat einen großen Einfluss darauf. Deshalb ist die Kombination aus Ernährung und Bewegung der beste Weg zur besseren Gesundheit und gutem Wohlbefinden. Dafür muss man seine Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem nur ein paar Stunden die Woche trainieren. Sie werden bis ins hohe Alter schlanker bleiben und sich fitter und gesünder fühlen. Beide Maßnahmen wirken vorbeugend gegen Krankheiten wie

z.B. Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, Herzinfarkt und Krebs.

Der SVHU HANDBALL präsentiert gemeinsam mit dem Gesundheitspartner „Die Schwenninger Krankenkasse“ einen schwungvollen Vortrag mit Hajo Jäger, professioneller Ernährungsberater für Sportler, Sportvereine und Unternehmen. Hajo Jäger ist Koch und Rezeptautor. Als aktiver Fitnesssportler weiß er, worauf es beim Thema „gesunde Ernährung“ ankommt. Nicht nur beim Sport.

Die Schwenninger Krankenkasse mit Regionalvertreter Sebastian Rügheimer lädt alle Interessierten zu diesem wertvollen Vortrag ein. Ein Eintrittsgeld wird nicht erhoben. Während des Abends verlost der Gesundheitspartner des SVHU HANDBALL auch noch Sportequipment unter den Zuhörern.

Der Vortrag richtet sich nicht nur an Handballsportler, sondern an alle Sportlerinnen und Sportler, die mehr über eine effektive Ernährung im Alltag erfahren möchten. Die Veranstaltung beginnt am Montag, den 22. Januar 2018 um 18:00 Uhr im großen Saal des Bürgerhauses Henstedt-Ulzburg. Reservierungen können nicht vorgenommen werden.

Anlage:

[Flyer](#)