

# 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



**Die Schwenninger**  
Krankenkasse