

Einladung zum 3. Themenabend

Liebe Eltern, Schüler, Trainer, Erzieher & liebes Kollegium,

hiermit möchten wir Sie herzlich zu unserem **3. Themenabend** im Schuljahr 2022/23 am Landesgymnasium für Sport in Leipzig einladen! Die Ernährungsberaterin Victoria Birnbaum vom Landsportgymnasium Leipzig und dem Olympiastützpunkt Leipzig, referiert am **01.02.2023** von **19:00 – 20:30 Uhr** im **Klausurraum** zum Thema:

360° Sporternährung **Wie kann ich meine Leistung mit** **gesunder Ernährung bestmöglich steigern?**

Wer täglich auf der Startbahn, Matte, im Boot oder auf dem Feld steht und Höchstleistungen abrufen möchte, der muss sicherstellen, dass der Körper ausreichend und ausgewogen mit den richtigen Nährstoffen versorgt ist.

Wie sieht eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung, die an meine Sportart, meinen Trainingsumfang und meine körperlichen Voraussetzungen angepasst ist, aus?

Heutzutage gibt es viele Informationskanäle, bei denen man schnell den Überblick verliert und man am Ende nicht mehr weiß, ob diese Informationen zum Erfolg führen.

Damit Sie einen Überblick über die aktuellen Empfehlungen und Strategien im Bereich der Sporternährung bekommen, werden folgende Themenschwerpunkte gesetzt:

- Mahlzeitengestaltung rund um das Training
- Ursachen von unzureichender Energieverfügbarkeit im Sport
(+ die Folgen eines RED-Syndroms und wie es behandelt wird)
- richtiger Einsatz und sinnvolle Absprachen zu Nahrungsergänzungsmitteln

Als Begleiter der jungen Athletinnen und Athleten sind besonders Eltern gefordert, da diese einen direkten Einfluss auf die Ernährung haben. Sie können ihre Kinder unterstützen und so einen großen Beitrag leisten, bestmögliche Erfolge zu erzielen.

Wir bitten Sie, sich bis zum **25.01.2023** per E-Mail an **d.strotzer@sportgym.lernsax.de** für den Themenabend anzumelden. Geben Sie dabei die Klasse und die Sportart Ihres Kindes an.

Wir freuen uns auf zahlreiche positive Rückmeldungen und auf viele interessante Fragen.

Doreen Strotzer & Chris Roos

Beratungslehrerteam am Landesgymnasium für Sport