



08.03.2023 – 18.00 – 19.30 Uhr

05.09.2023 – 18.30 – 20.00 Uhr

07.12.2023 – 19.30 – 21.00 Uhr

## So essen Sportler/-innen Aufbauseminare Ausdauersport

Auf hohem Niveau lange durchhalten, wünscht sich jeder Ausdauersportler. Im Online-Seminar erhalten Sie Tipps, was vor, während und nach der Belastung bzw. eines Wettkampfes am besten vertragen wird. Sie erfahren, welche Lebensmittel leistungsfördernd wirken, damit Sie im Sport Erfolge feiern können und dabei gesund bleiben.

### Anmeldungen:

[www.aok.de/pk/rps/online-seminare-essen-sportler/](http://www.aok.de/pk/rps/online-seminare-essen-sportler/)  
oder über den QR-Code.

