



Optimale Ernährung im Leistungssport

„Der Weg zum sportlichen Erfolg führt über eine optimale Ernährung!“ ... das war die Kernaussage des gut zweistündigen Seminars, das für die Nachwuchs- und Leistungssportler des LC Adler Bottrop in den Räumlichkeiten des Sportparks statt-

fand. Mareike Godejohann vom Essener Institut für Ernährung gab theoretische und praktische Einblicke, warum eine optimale Ernährung die Basis für Leistung und Erfolg im Sport wichtig ist. Anhand von praktischen Berechnungen wurde den

Teilnehmer anschaulich gezeigt, was sie für ihren täglichen Energiehaushalt mit und ohne sportlicher Betätigung an Nährstoffen aufnehmen müssen. Die richtige Ernährung vor, während und nach einem Wettkampf war ein weiterer

wichtiger Punkt des Seminars. Da Athleten im Wettkampf ihre Leistungen auf den Punkt abrufen müssen, hatte dieser Aspekt gerade für die Leistungssportler des LC Adler Bottrop natürlich eine besondere Bedeutung.

Foto: privat