



YAWARA

Sportschule Kiel e.V.

Gerhardstraße 85 • 24105 Kiel

Tel. 0431 - 8 45 71 • www.yawara-kiel.de

Email: info@yawara-kiel.de

Ausschreibung zu einem Lehrgang

Thema: Grundlagen der Ernährung

Referenten: Cihan Köse, 2. Dan Kickboxen, DKKF-Budolehrer,
lizenzierter Ernährungsberater

Yasemin Kraus, 1. Dan Kickboxen, lizenzierte Ernährungsberaterin

Datum: So, 5. Mai 2024 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Sportschule Yawara Kiel, Gerhardstr. 85, 24105 Kiel

Teilnahmeberechtigt: Alle Budoka

Kosten: 20,- für DKKF-Mitglieder
25,- für alle anderen

Anmeldung: schriftlich bis zum 30.4.2024
per Email an info@dkkf.de

Übernachtung: im Dojo möglich Haftung: ausgeschlossen

Inhalte: Hier lernst Du die Grundlagen der (gesunden) Ernährung kennen. Sie sind für jedermann und vor allem für Sportler von großer Bedeutung, damit Heißhungerattacken, unkontrollierte Gewichtszunahme und eine Mangelernährung mit Makronährstoffen vermieden werden. Du wirst lernen, Lebensmittel nach Kriterien zu bewerten, um am Ende selbst Deine gesunde Ernährung in den Alltag zu integrieren.

Mit sportlichen Grüßen

Klaus Härtel, 1.Vors. DKKF