



# Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

Übungsleiter\*innen-Lizenz-Fortbildung Fitness und Gesundheit



## EAT BETTER - ZIELGERICHTETE ERNÄHRUNG, DIE IN DEN ALLTAG PASST!

Inhalt:

In diesem Seminar werden die Basics der Ernährung für gesteigerte sportliche Performance sowie die Möglichkeit der eigenen Gewichtskontrolle im Alltag nähergebracht. Es werden folgende Themenfelder behandelt:

- Kalorien und Makronährstoffe
- Unterstützung der sportlichen Leistung
- Diättypen
- Ernährung alltagsgerecht in der Praxis umgesetzt
- - Ernährung auch auswärts und im Urlaub zielgerecht gestalten

Zielgruppe: **Übungsleiter\*innen (ÜL), Interessierte**

Referenten: - **Lukas Rettenmaier**, Sportwissenschaftler M.A.,  
Online Coach und Personal Trainer für Krafttraining & Ernährung  
- **Marcel Jannusch**, Online Coach und Personal Trainer für Krafttraining & Ernährung

Termin: **Samstag, 25. November 2023**

Dauer: **10:00 bis 17:00 Uhr (8 Lern-/Unterrichtseinheiten)**

Ort: Vereinsstube Turngemeinde Bornheim 1860e.V. Berger Straße 294, 60385 Frankfurt am Main

Anmeldung: bis **Montag, 6. November 2023** an

Sarah Hennefarth, ☎ +49 1578 5308274, [hennefarth@turngau-frankfurt.de](mailto:hennefarth@turngau-frankfurt.de)

Turngau Frankfurt/M., Geschäftsstelle, Finthener Weg 1, 65936 Frankfurt am Main,  
Tel. +49 (0) 69 34826672, Fax +49 (0) 69 346256, [geschaeftsstelle@turngau-frankfurt.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-frankfurt.de)

Gebühr: Euro 34,00 je Teilnehmer\*in

**Von Teilnehmer\*innen, die keinem Turn- und Sportverein angehören, erheben wir einen Aufschlag von 50 %.**

Die Teilnahmegebühr bitte auf die Bankverbindung des Turngau Frankfurt am Main, IBAN DE42 5001 0060 0007 2526 00, BIC PBNKDEFFXXX überweisen oder vor Ort zahlen.



# Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

## Anmeldung zur ÜL-Lizenz-Fortbildung

**EAT BETTER - ZIELGERICHTETE ERNÄHRUNG, DIE IN DEN ALLTAG PASST!**

Samstag, 25. November 2023, 10:00 Uhr – 17:00 Uhr

Textfelder bitte lesbar ausfüllen! Dazu Blockschrift oder Computer verwenden!

**Verein:**

Ansprechpartner\*in:

Anschrift  
(Straße, PLZ Wohnort):

Telefon/Fax/e-mail:

Hinweis zum  
Datenschutz:

**Veröffentlichung von persönlichen Daten und Fotos**

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden bzw. deren Erziehungsberechtigte damit einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname) sowie offizielle Fotos und Filmaufnahmen (z. B. auch in Aktion), die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Lehrgang stehen, für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des Turngaues Frankfurt am Main e. V. bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

**Wir melden hiermit folgende Teilnehmende an:**

**1 Name:**

Funktion im Verein:

Anschrift:

Telefon/Fax/e-mail:

**2 Name:**

Funktion im Verein:

Anschrift:

Telefon/Fax/e-mail:

**3 Name:**

Funktion im Verein:

Anschrift:

Telefon/Fax/e-mail: