

Sui-Getsu-Dojo®

**Vortrag mit Dr. Frank Weinert
Sportmediziner und Lauftrainer**

Sporternährung „Sinn oder Unsinn“



Wie immer, laden wir von Zeit zu Zeit namhafte Dozenten unterschiedlicher Fakultäten ein, um Ihnen interessante Thematiken näher zu bringen.

Am 24. April 2009 war es das Thema Sporternährung, etwas für jeden seriösen Sportler, der mehr wissen will.

www.sui-getsu-dojo.de

...das Dojo für Kampf - Kunst - Kultur

Dr. Frank Weinert, praktizierender Allgemeinmediziner mit Spezialisierung für den Bereich Sportmedizin ist aufgrund seiner eigenen Erfahrung als Lauftrainer und aktiver Sportler der Ansprechpartner für unser gewähltes Vortragsthema. Sein erstklassiger Vortrag zeigte Grenzen und Möglichkeiten für Hobby- und Profisportler.

Korrekte Trainingsformen in Einheit mit ausgewogener und hochqualitativer Nahrungszufuhr machen viele vermeindliche „Wundermittel“ zur Leistungssteigerung überflüssig.

Natürlich können bei Leistungsspitzen und extremen Dauerbelastungen Nahrungsergänzungen ein sinnvolle Unterstützung anbieten.

Aber auch hier gehören die gesunden Verhältnisse zwischen Energieabfuhr und Energiezufuhr unumstritten hinzu.

Dr. Weinert konnte diese komplexe Thematik in einer leicht verständlichen Form allen Zuhörern näher bringen.

Das war natürlich ein leckeres Abendessen mit guter markgräfler Küche wert.



Wir bedanken uns recht herzlich bei *Dr. Weinert* und der Firma *Orthomol*, die uns diesen Vortrag gesponsert hat.