

SRH KLINIKEN

Rüdiger Hennig

Leitender Arzt der Sportmedizin

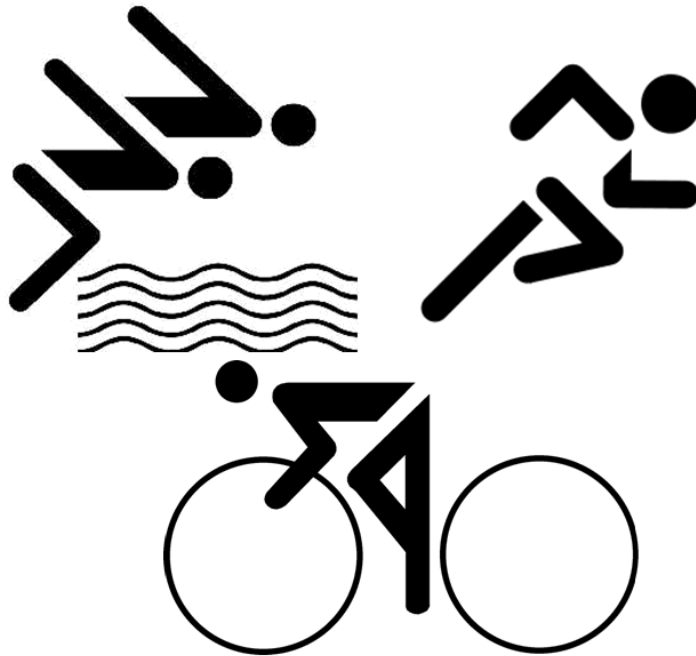
Facharzt für Orthopädie

Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie
und Rehabilitationswesen

Alina Wiethölter

B.A. Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie

Deutsche Sporthochschule Köln



Gewichtsmanagement im Sport

Mythen – Fakten – Neues

Gliederung

1. Einleitung
2. Mythen
3. Fakten
4. Neues
5. Take home message



- Der Vortrag „Gewichtsmanagement im Sport – Mythen, Fakten, Neues“ ist auf 45 Minuten angelegt und wir versprechen, dass ihr euer Frühstück und Abendessen danach mit anderen Augen seht.
- Wir besprechen die Top 10 der Gewichtsmythen, das Geheimnis der Fatburner und decken das Mysterium der relativen und absoluten Fettverbrennung auf.
- Zum Abschluss geben wir euch einen Masterplan in die Hand mit den Optionen Fettverbrennungspuls, HIT oder HIIT.