



Seminar „Gesunde Ernährung und Sport im Dienst der Polizei (2)“ Freitag, 11. November 2016

Am Freitag, 11. November 2016, bietet die JUNGE GRUPPE der Gewerkschaft der Polizei von 14.00 bis 17.30 Uhr ein Seminar zum Thema **„Gesunde Ernährung und Sport für Kolleginnen und Kollegen im Dienst der Polizei – Teil 2“** an.

Dieses Seminar baut auf den ersten Teil, der im September 2015 und 2016 stattfand, auf. Daher richtet sich dieses Seminar vorrangig an die Teilnehmer der letzten Seminare. Es können sich jedoch auch andere Interessierte anmelden.

Für das Seminar konnten wir einen Sportwissenschaftler des „FIT“ Kiel gewinnen.

Zunächst werden Ernährungs- und Lifestyltipps für ein gesünderes Leben dargestellt. Denn selbst Stress, Schlaf und Regeneration lassen sich durch bestimmte Nahrungsmittel beeinflussen. Auch das Thema Nahrungsergänzungsmittel soll angesprochen werden.

Im Anschluss folgt dann ein funktionelles Training mit neuen Übungen und kleinen Zusatzgeräten. Außerdem wird es Tipps zur Trainingssteuerung und Trainingsplanung geben.

Das Seminar findet statt in der

**Landesturnschule Trappenkamp,
Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp, Telefon:04323-91740.**

Die Kosten für GdP-Mitglieder betragen 10 € pro Person, Nicht-Mitglieder zahlen 60 € pro Person. Für Verpflegung (Getränke, Obst) vor Ort ist gesorgt. Alles, was du mitbringen solltest, sind Sportsachen.

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann kannst du dich über die GdP-Geschäftsstelle, Dorith Stubenrauch-Schulz, per eMail: Dorith.Schulz@gdp.de anmelden. Für Fragen stehen wir dir unter frau-ke.kroeger@gdp-jg.de zur Verfügung.

Gewerkschaft der Polizei, Landesbezirk Schleswig-Holstein e.V.,
Max-Giese-Straße 22, 24116 Kiel, Telefon 0431-17091, Telefax 0431-17092,
eMail: gdp-schleswig-holstein@gdp.de, 22.09.2015