



## **Seminar „Gesunde Ernährung und Sport im Schichtdienst“**

**Freitag, 25. September 2015**

Am 25.09.2015 bietet die JUNGE GRUPPE der Gewerkschaft der Polizei ein Seminar zum Thema „**Gesunde Ernährung und Sport für Kolleginnen und Kollegen im Schichtdienst**“ an. Für das Seminar konnten wir einen Sportwissenschaftler des „FIT“ Kiel gewinnen.

Zunächst werden wir einiges über Funktionen, Besonderheiten und Wirkungen von Makronährstoffen – Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße – erfahren, und hier gibt es dann auch insbesondere Antworten auf die Frage: Wann esse ich was?

Im Anschluss folgt dann ein Teil über Grundlagen von funktionellem Training in Theorie und Praxis sowie über Faszientherapie und Triggerpunktstimulation.

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 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](mailto:Dorith.Schulz@gdp.de) anmelden. Für Fragen stehen wir dir unter [jan.schmidt@gdp-jg.de](mailto:jan.schmidt@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](mailto:gdp-schleswig-holstein@gdp.de), 20. Juli 2015