

DR. MED. SIMEON GERONIKOLAKIS

DAS SPORTLER-SEMINAR

Verletzungsprophylaxe – Ernährung – Doping – Regeneration

Ausfallzeiten aufgrund einer Verletzung oder einer Erkrankung sind im Sport für jeden und immer unerwünscht. Das Risiko hierfür kann aber durch eine aktive **Verletzungsprophylaxe**, zu der auch eine sportgerechte **Ernährung** und eine optimale **Regeneration** gehört, entscheidend beeinflusst werden. Zusätzlich wirken präventive Maßnahmen im gemeinsamen oder individuellen Training, eine bestmögliche Ernährungs- und Flüssigkeitsstrategie sowie ein ideales Regenerationsprogramm auch leistungsfördernd. Durch die entsprechenden Kenntnisse und bei richtiger Umsetzung kann man sich als Sportler gegenüber der externen oder auch internen Konkurrenz wichtige Vorteile aktiv erarbeiten.



Das „**Sportler-Seminar**“ richtet sich an alle Sportler jeder Sportart, jeder Spielklasse und jeden Alters. Den Teilnehmern soll ein Basiswissen über die Möglichkeiten einer aktiven Verletzungsprophylaxe vermittelt werden, um das Risiko von Verletzungen zu reduzieren.

Zusätzlich werden mögliche Regenerationsmaßnahmen erläutert und grundlegende Aspekte einer sportgerechten Ernährung sowie Wissenswertes zum Thema Doping präsentiert.

- Inhalte:**
- Wie kann ich das Risiko einer Sportverletzung reduzieren?
 - Was muss ich nach einer Verletzung beachten? Wie kann ich die Ausfallzeit minimieren?
 - Welche Möglichkeiten zur Beschleunigung der Regeneration gibt es und wie effektiv sind sie?
 - Wie sollte ich mich als Sportler ernähren? Was? Wann? Wieviel?
 - Wie behalte ich meinen Flüssigkeitshaushalt im Griff?
 - Was hat es mit Nahrungsergänzungsmittel und Energieriegel oder -gels auf sich?
 - Was sollte ich über Doping wissen? Wo gibt es in der Ernährung Dopingfallen?

Ort: Vor Ort im Verein Dauer: ca. 2-3 Stunden



➔ Anmeldung unter: mail@dr-geronikolakis.de

DR. MED. SIMEON GERONIKOLAKIS

Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin / Chirotherapie
M-Arzt der VBG, Nationalmannschaftsarzt DFB Junioren

www.dr-geronikolakis.de