

DR. MED. SIMEON GERONIKOLAKIS

VORTRAG

SPORTGERECHTE ERNÄHRUNG

Grundlegende und praxisnahe
Informationen für
Spieler, Eltern, Trainer
und Betreuer



Wie? Was?
Wann? Wieviel?

Was sollte ich vor
dem Spiel essen?
Was danach?

Was ist die optimale
Verpflegung in der
Kabine?

Wie kann ich durch die
richtige Ernährung meine
Leistung steigern?

Nahrungsergänzungsmittel?
Energiegels? Energieriegel?

Wie behalte ich meinen
Flüssigkeitshaushalt im Griff?

Anmeldung unter: mail@dr-geronikolakis.de

DR. MED. SIMEON GERONIKOLAKIS

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

www.fussballarzt.de

www.dr-geronikolakis.de