

**An alle TUH-Lizenztrainer**  
sowie interessierten Sportler

*Absender:*  
Taekwondo Union Hamburg e.V.  
**Oliver Just**  
*Bildungsreferent*  
Mobil : +49 173 62 51 551  
Email: [lehrreferent@taekwondo-hamburg.de](mailto:lehrreferent@taekwondo-hamburg.de)

Hamburg, 07.10.2023

Liebe Trainer:innen und Taekwondo-Fans,

hiermit lade ich Euch sehr herzlich zur Trainerfortbildung „Sporternährung und Trainingsprinzipien“ ein! Themen des Workshops sind u.a.:

- Erläuterungen zu Kalorien und Makronährstoffen
- Grundlagen der Gewichtskontrolle
- Ernährung im Training und Alltag
- Unterschiede zwischen Bewegung und Training
- Trainingsprinzipien
- Kraftsport und Kampfsport
- koordinative Fähigkeiten und funktionale Übungen

**Datum** : 18.11.2023  
**Zeit** : 10:30 – 14:00 Uhr  
**Ort** : Clubraum des TV Lokstedt (1. OG), Döhrntwiete 20, 22529 Hamburg  
**Kosten** : 15,00 EUR am Lehrgangstag in bar zu zahlen  
**Anerkennung** : 4 LE für Trainer C/B-Lizenzen  
**Anmeldung** : bis 11.11.2023 **verbindlich** per Email an [lehrreferent@taekwondo-hamburg.de](mailto:lehrreferent@taekwondo-hamburg.de)

Abmeldungen sind bis 11.11.2023 kostenfrei möglich. Bei Abmeldungen nach dem 11.11. oder No-Shows wird die volle Gebühr berechnet. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 12. Diese Fortbildung ist auf 20 Teilnehmer begrenzt. Am Tag des Meldeschlusses wird mitgeteilt, ob die Veranstaltung stattfindet.

**Ausrichter** : Taekwondo Union Hamburg e.V.  
**Veranstalter** : Taekwondo Union Hamburg e.V.  
**Verantwortlich** : Bildungsreferent der TUH

**Die Referentin** : Julia Zakrzewicz



- leidenschaftliche Sportlerin
- studierte Fitnessökonomin & Fitnesstrainerin
- Schwerpunkte: gesundheitsorientiertes Krafttraining sowie Functionaltraining
- lizenzierte Ernährungsberaterin, Schwerpunkt: Körperfettreduktion & Muskelaufbau
- Autorin von zwei e-books (Kalorienbasics und Trainingsbasics)