



● OTH Amberg-Weiden, Hetzenrichter Weg 15, 92637 Weiden i.d.OPf.

Fakultät
Wirtschaftsingenieurwesen und
Gesundheit

Weiden, den 11.04.2024

Betreff: Die optimale Ernährung für Leistungsfähigkeit im Alltag und schnelle Beine

Sehr geehrte Damen und Herren,

Expertinnen und Experten informieren Sie am **25. April 2024 an der OTH Amberg-Weiden, Standort in Weiden (Hörsaal 002 im Hörsaalgebäude)** über den richtigen Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln und klären auf, mit welchem Essen man sich am besten auf eine sportliche Herausforderung vorbereitet.

Bei einer offenen Fragerunde und einem anschließenden gemeinschaftlichen Ausklang können alle allgemeinen und individuellen Fragen rund um Ernährung, Sport und Gesundheit beantwortet werden.

Programm

17:00-17:10 Uhr	Begrüßung und Eröffnung der Veranstaltung (Prof. Dr. Julia Heigl u. Prof. Dr. Steffen Hamm, OTH Amberg-Weiden und Medical Valley Center Weiden)
17:10-17:20 Uhr	Ernährung im Alltag (Christine Katharina Raps, OTH Amberg-Weiden)
17:20-17:40 Uhr	Nahrungsergänzungsmittel im Alltag und im Sport (Norbert Samhammer, for you eHealth)
17:40-18:00 Uhr	Ernährung im Sport und bei Wettkampfvorbereitung, (Gina Grum, HOHPE)
18:00-18:30 Uhr	Offene Fragerunde, Diskussion mit Plenum
18:30-19:30 Uhr	Ausklang mit Catering & Get Together

Die Teilnahme ist **kostenfrei!**

Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme und mit Ihnen in den Austausch zu kommen!

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Steffen Hamm