

„Was hilft mir und was schadet mir?“

**Der TV Eiche Horn lädt alle Mitglieder und
ÜbungsleiterInnen/TrainerInnen herzlich ein!**

Vortrag zum Thema **Medikamenteneinnahme** im Sport mit
Sebastian Köhler (Apotheker der Horner Apotheke)

**Samstag, 10. Januar 2015 von 10.30 -12 Uhr
im Clubraum des TV Eiche Horn - Eintritt frei!**

Die Einnahme beginnt vielleicht mit harmlosen Vitamintabletten zur Regeneration; um überhaupt trainieren oder am Wettkampf teilnehmen zu können, werden Schmerzmittel eingenommen; Eiweißpulver unterstützen den Aufbau von Muskeln. Doch wo ist die Grenze für mich und meinen Körper?

Herr Köhler wird über den Nutzen, aber auch über die Gefahren der Medikamenteneinnahme bei Beschwerden und/oder zur Unterstützung der Leistungen sprechen.



Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme und bitten um Anmeldung bis 6.1.2015, telefonisch unter 234060 oder E-Mail leichtathletik@eiche-horn.de.

Für Rückfragen stehen wir ebenfalls gerne zur Verfügung.