



Next Level Nutrition im Nachwuchssport

Mehr Energie, bessere Regeneration, stärkere Leistung.

In einer dynamischen Sportwelt, in der Talent allein oft nicht mehr ausreicht, wird die individuelle Vitalität zum echten Game-Changer. Eure jungen Athleten investieren viel Zeit und Leidenschaft in ihr Training – die richtige Ernährung ist der Schlüssel, um dieses Potenzial voll auszuschöpfen und die Freude am Sport langfristig zu erhalten.

- Hoher Praxisbezug: Direkt umsetzbare Strategien vom Ernährungsexperten
- Speziell entwickelt für Fußballer im Nachwuchsbereich (ca. 12–18 Jahre)
- Messbarer Mehrwert: Mehr Energie, bessere Regeneration und weniger Infektanfälligkeit im Saisonverlauf
- Zwei Module à 90 Minuten – leicht integrierbar in den Trainingsalltag



Preis auf Anfrage

Jetzt Workshop sichern!

„Leistung beginnt nicht auf dem Platz, sondern auf dem Teller.“

mit Gero Zimmer
Euer Coach für Energie & Leistung



Unsere Workshops setzen genau dort an, wo die Biologie die Leistung unterstützt:

- **Der Turbo für die Entwicklung:** Wir nutzen Ernährung als stärksten Hebel, um die natürliche Widerstandskraft und Resilienz eurer Talente zu stärken.
- **Gelebte Wertschätzung:** Ein Angebot zur Gesundheitsförderung ist das ehrlichste Signal an eure Nachwuchssportler und deren Eltern, dass euch ihre ganzheitliche Entwicklung am Herzen liegt.

Modul 1: „Power & Focus“ – Maximale Energie am Spieltag und im Training (90 Min.)

- Richtig essen – zur richtigen Zeit
- Starkes Immunsystem
- Genug trinken – besser spielen
- Ernährung & Kopf
- Praxis: Was sind gute Snacks für Sportler?

Modul 2: „Recharge & Repair“ – Schneller fit, stärker zurück (90 Min.)

- Richtig regenerieren nach dem Sport
- Weniger Muskelkater
- Besser schlafen, besser spielen
- Stress & Essen
- Praxis: Wir erstellen gemeinsam einfache Essenspläne, die schnell gehen und dir wirklich helfen.

Das steckt für euch als Eltern und Verein drin

Wir befähigen eure Jugendlichen, frühzeitig Verantwortung für ihre eigene Energie zu übernehmen. So stellen wir sicher, dass sie nicht nur am Spielbetrieb teilnehmen, sondern ihre sportliche Zukunft mit voller Kraft und Begeisterung selbst gestalten.



Euer Trainer: Gero Zimmer – Coach für Energie & Leistung

Gero befähigt die Teilnehmenden seiner Workshops, die eigene Gesundheit mit Freude und Sicherheit selbst in die Hand zu nehmen.