

## Von Immun-Booster bis hin zu Fitness-Hacks: Mit neuen kostenfreien Webinaren der Deutschen Sportakademie gesund in den Herbst

Köln, im Juli 2022. Angesichts weiterer drohender Corona-Wellen ist es wichtiger denn je, dass wir unser Immunsystem stärken, uns entsprechend gesund ernähren und körperlich fit halten. Vom 5. bis 26. September 2022 liefert die Deutsche Sportakademie hierzu mit ihrer neuen kostenfreien Webinarreihe wertvollen Input.

Unter dem Titel „Immun-Booster & gesunder Lifestyle – Die besten Ernährungstipps und Fitness-Hacks für Deine Gesundheit“ greift die Deutsche Sportakademie mit jeweils einem Webinar die Schwerpunktthemen Immunabwehr, Ernährung und Fitness auf. Sie sind entscheidend für unsere Gesundheit und sollten somit mehr ins Bewusstsein dringen. Zwar wissen viele Menschen, dass ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Schlaf, einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßigem Sport zur Gesundheitsvorsorge beitragen. Doch weitergehendes Wissen tut oft not: Was genau sind die Knackpunkte für ein starkes Immunsystem? Wie lässt sich die Schlafqualität verbessern? Welche Lebensmittel wirken wie? Und wann ist eigentlich der optimale Trainingszeitpunkt? Auf solche und ähnliche Fragen will die Deutsche Sportakademie Antworten liefern.

Interessierte erhalten unter anderem nützliche Hinweise, wie sie ihr Immunsystem mittels eines gesunden Lifestyles nachhaltig stärken und welchen Einfluss eine optimale Ernährung sowie gezieltes Training auf die Leistungsfähigkeit haben.

### Die Webinare im Überblick:

#### **Schlaf & Kälte optimal nutzen – Natürliche Wundermittel für ein starkes Immunsystem**

5. September 2022, 18:00 – 19.30 Uhr

mit David Höhfeld, Sportwissenschaftler & Leiter MOJO Motion im MOJO Institut für Regenerationsmedizin

#### **Die optimale Ernährung für Deine Gesundheit – Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit & Genetik**

20. September 2022, 18:00 – 19.30 Uhr

mit Thomas Hohenwarter, Leistungsdiagnostiker Team Alpecin, Mikronährstoffcoach

#### **Leistungssteigerung durch Biohacking – wie Du mit gezielten Fitness-Hacks deine eigene Bestform erreichst**

26. September 2022, 18:00 – 19.30 Uhr

mit Andreas Breitfeld, Biohacker, Autor, Podcaster, Speaker, Leiter Breitfeld Biohacking Lab

#### **Kontakt:**

Deutsche Sportakademie

Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft für  
berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen Straße 60  
51105 Köln

[www.deutschesportakademie.de](http://www.deutschesportakademie.de)  
0221 - 42 29 29 0  
0221 - 42 29 29 10

#### **Pressekontakt:**

Uta Mottmann  
0221 – 422929 61  
[mottmann@deutschesportakademie.de](mailto:mottmann@deutschesportakademie.de)

Weitere Informationen zur kostenfreien Webinarreihe und zur Anmeldung gibt es unter:

<https://www.deutschesportakademie.de/news/ernaehrungstipps-und-fitness-hacks>

### **Über die Deutsche Sportakademie, Köln**

Die Deutsche Sportakademie bietet berufsbegleitende Weiterbildungen und Lizenzausbildungen für eine Karriere im Sport-, Fitness- und Gesundheitsmarkt an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen wird parallel zum Job anwendungsorientiertes Fachwissen von Experten aus der Praxis vermittelt. Die Deutsche Sportakademie arbeitet mit einem praxisorientierten, mediengestützten Lernsystem, das ein Maximum an Flexibilität und mobiles Lernen möglich macht. So profitieren Studenten der Deutschen Sportakademie u.a. von flexiblen Seminarterminen, webbasierten Live-Trainings, einer umfangreichen Lernplattform und der Möglichkeit Lernpausen einzulegen oder Prüfungsorte auszuwählen. Die Studenten haben dabei jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren.

#### **Kontakt:**

Deutsche Sportakademie

Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft für  
berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen Straße 60  
51105 Köln

[www.deutschesportakademie.de](http://www.deutschesportakademie.de)  
0221 - 42 29 29 0  
0221 - 42 29 29 10

#### **Pressekontakt:**

Uta Mottmann  
0221 – 422929 61  
[mottmann@deutschesportakademie.de](mailto:mottmann@deutschesportakademie.de)