HipHop & Health – Workshops

Hip-Hop ist Bewegung, Ausdruck und oft auch Wettkampf – ob auf der Bühne, im Battle oder im Training. Gerade beim Tanzen geht's um Koordination, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Wer mehr als zwei Mal pro Woche trainiert, merkt schnell, dass das dem Körper einiges abverlangt – und dass Ernährung dabei eine große Rolle spielt.

Wissen, das im Alltag hilft
Genau da setzt HipHop & Health an: In unseren Workshops bekommt ihr das, was euch im Alltag wirklich hilft – von Basics wie „Was esse ich vor dem Training?“ bis hin zu Fragen rund um Regeneration, Snacks oder Sportlerernährung

Lernen im Austausch
Und weil im Hip-Hop gilt: Each one teach one – lernen wir voneinander. Beim gemeinsamen Kochen tauschen wir Erfahrungen aus, bereiten Rezepte aus verschiedenen Communities zu und entwickeln eine gesunde Esskultur, die zum Alltag passt. Für uns heißt Workshop nicht: vorgegebene Inhalte. Sondern: gemeinsam lernen, ausprobieren, weitergeben – orientiert an euren eigenen Fragen und Bedürfnissen.

Workshop-Details

Workshop 1: Kultur Kochen

Rezepte aus verschiedensten Kulturen der Teilnehmenden gemeinsam Kochen

Es geht um Austausch, ums Lernen voneinander und um eine verbindende Esskultur.

Workshop 2: Sportlerernährung

Was Essen und trinken um die sportlichen Ziele zu erreichen?

Tipps und Strategien für alle, die trainieren und ihre Ernährung gezielt verbessern möchten.

Workshop 3: Meal Prepping

Gutes Essen für den Tag will vorbereitet sein.

Ob Schulpause, Training oder unterwegs. Wir tauschen und testen Rezepte für unterwegs, die fit und gesund halten und dabei lecker sind.

Stay Connected!

Für Fragen und Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung:

Nils Schmidt
n.schmidt@kph-hamburg.de