



Optimale Ernährung für Sportler

Zielgruppe

Ambitionierte Hobby- und Leistungssportler

Inhalte

Gründe um Sport zu betreiben gibt es viele, unter anderem spielt für viele Athleten eine Verbesserung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle. Auch für Hobby- und Gesundheitssportler bewirkt eine Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten mehr Spaß und eine höhere Effektivität der sportlichen Bestätigung. Einen wichtigen Beitrag zum Erreichen der persönlichen Höchstleistung stellt eine bedarfsgerechte Ernährung dar. Mangelernährung führt zu vorzeitiger Ermüdung, Leistungsverminderung, verlangsamten Regeneration und zu einer höheren Infektanfälligkeit. In diesem Vortrag erfahren die TeilnehmerInnen Wissenswertes zur Bedeutung einer gesunden Basisernährung, Flüssigkeitsbilanz, Trainings-, und Wettkampf- und Regenerationsnahrung. Dabei wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse bei Ausdauer-, Kraft- und Spisportarten eingegangen. Ebenso wird über die Notwendigkeit und den optimalen Einsatz von Supplementen diskutiert.

Termine: nach Vereinbarung

Veranstaltungsort: nach Vereinbarung

Referent

Mag. Markus Schober

Dauer: 4 Stunden

Ihre Investition: auf Anfrage