

USI Workshop ‚Sporternährung‘

Leistungsstark und gesund dank passender Ernährung

In diesem Workshop erfahren Sie an 10 Abenden, wie Sie die richtige Sporternährung für Ihr Training finden. → Denn kein Fitnesserfolg ohne die richtige Sporternährung.

Zielgruppe: ambitionierte Sportlerinnen und Sportler, Hobbysportlerinnen und -sportler

Leitung: Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med. (Diätologin und Sporternährungscoach)

Dauer: 10 Abende à 1,5 Stunden (EH), 18:00 – 19:30 Uhr

Workshoptage:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1. Donnerstag, 18. Okt. 2018 | 6. Donnerstag, 6. Dez. 2018 |
| 2. Donnerstag, 25. Okt. 2018 | 7. Donnerstag, 13. Dez. 2018 |
| 3. Donnerstag, 8. Nov. 2018 | 8. Donnerstag, 17. Jän. 2018 |
| 4. Donnerstag, 22. Nov. 2018 | 9. Donnerstag, 24. Jän. 2019 |
| 5. Donnerstag, 29. Nov. 2018 | 10. Donnerstag, 31. Jän. 2019 |

Ort: USI-Seminarraum (= neben USI-Sekretariat), Julius-Raab-Str. 10, 4040 Linz

Mitzubringen: Schreibutensilien, Schreibunterlage, Taschenrechner (Handytaschenrechner)

PROGRAMM

1. Energieverbrauch und –gewinnung in verschiedenen Sportarten
2. Kohlenhydrate: was – wann – wie viel?
Praxisteil: Kohlenhydratbedarf, Kohlenhydratmenge schätzen
3. Proteine im Sport
Praxisteil: Eiweißbedarf richtig umsetzen
4. Anthropometrie: verschiedene Möglichkeiten der Körperfettmessung
Praxisteil: Bioelektrische-Impedanz-Analyse
5. Stoffwechsel/Laktat/Intensität und Trainingsreize
Das Training auf das persönliche Ziel abstimmen – Der Schlüssel zum Erfolg.
6. Risk and benefits von Nahrungsergänzungsmittel (NEM)
Praxisteil: NEM im Vergleich
7. Gewichtsmanagement im Sport
Schritt für Schritt zum persönlichen Ziel
8. Hydration & Trinkempfehlungen für Sportler
Praxisteil: Sportgetränke bewerten
9. Ernährung vor, während und nach dem Training
Praxisteil: Tops & Flops rund ums Training
10. Vorwettkampfernährung, Wettkampfernährung, Regeneration