

## USI Workshop ‚Sporternährung‘

Leistungsstark und gesund dank passender Ernährung

In diesem Workshop erfährt ihr an 6 Abenden, wie ihr die richtige Sporternährung für euer Training findet. → 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: 6 Abende à 1,5 Stunden (EH), 18:00 – 19:30 Uhr

Workshoptage:

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Montag, 7. Oktober 2019  | 4. Montag, 4. November 2019  |
| 2. Montag, 14. Oktober 2019 | 5. Montag, 11. November 2019 |
| 3. Montag, 21. Oktober 2019 | 6. Montag, 18. November 2019 |

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

Mitzubringen: Schreibutensilien, Schreibunterlage, Taschenrechner (Handytaschenrechner)

### PROGRAMM

1. Basisernährung und Portionsgrößen  
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. Hydration & Trinkempfehlungen für Sportler  
Praxisteil: Sportgetränke bewerten
5. Anthropometrie: verschiedene Möglichkeiten der Körperfettmessung  
Praxisteil: Bioelektrische-Impedanz-Analyse
6. Gewichtsmanagement im Sport  
Schritt für Schritt zum persönlichen Ziel

Änderungen vorbehalten.