

## USI Workshop ‚Sporternährung‘

Leistungsstark und gesund dank passender Ernährung

Kursleiterin: Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med. (Diaetologin und Sporternährungscoach)  
Zeit: Montag 18.00 – 19.30 Uhr - 5 Abende à 1,5 Stunden (EH) Beginn: 2. März

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

In diesem Workshop erfährt ihr an 5 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

Mitzunehmen: 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. Ernährung vor, während und nach dem Training  
Praxisteil: Tops & Flops rund ums Training