

USI Workshop ‚Sporternährung‘

Leistungsstark und gesund dank passender Ernährung

Kursleiterin: Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med. (Dietologin und Sporternährungscoach)

Zeit: Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr – 5 Abende

Ort: ONLINE

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

Dauer: 5 Abende à 1,5 Stunden (EH), 17:30 – 19:00 Uhr

Workshoptage:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Dienstag, 4. Mai 2021 | 4. Dienstag, 25. Mai 2021 |
| 2. Dienstag, 11. Mai 2021 | 5. Dienstag, 1. Juni 2021 |
| 3. Dienstag, 18. Mai 2021 | |

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

Änderungen vorbehalten.

UniversitätsSPORTinstitut - JKU/Kepler Hall, Altenberger Straße 69, 4040 Linz - Tel. 0732-2468 7099 - Mail: usi@jku.at