

USI Workshop ‚Sporternährung‘

Leistungsstark und gesund dank passender Ernährung

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

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

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

Workshoptage:

1. Dienstag, 8. März 2022
2. Dienstag, 15. März 2022
3. Dienstag, 22. März 2022
4. Dienstag, 29. März 2022
5. Dienstag, 05. April 2022

Ort: ONLINE

Vorzubereiten: 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. Hydratation & Trinkempfehlungen für Sportler
Praxisteil: Sportgetränke bewerten
5. Ernährung vor, während und nach dem Training
Praxisteil: Tops & Flops rund ums Training

Änderungen vorbehalten.