

Sport und Ernährung

Wie mache ich es richtig in der Praxis?

Workshop mit Mag. Cathrin Baritsch und Mag. Isabella Grabner-Wollek

INHALTE

Die Bedeutung der Ernährung ist für alle, die sich sportlich betätigen, nicht zu unterschätzen. Mehr als die Hälfte aller Leistungseinbrüche sind auf Ernährungsfehler zurückzuführen. Das Wesen der Sporternährung geht über die Empfehlungen einer gesunden, vollwertigen Ernährung hinaus.

Der Workshop richtet sich an Sportinteressierte und bietet neben theoretischem Wissen auch die Möglichkeit, Gehörtes praktisch anzuwenden.

SCHWERPUNKTE

- Energiestoffwechsel und Energiebedarf bei körperlicher Belastung
- Bedeutung der Flüssigkeitsbilanz: Aspekte der Dehydratation und Rehydratation
- Kohlenhydrate – die wichtigste Energiequelle: Was, wann, wie viel?
- Eiweiß – Baustoff und Energiequelle: Welches, wann, wie viel?
- Trainings- und Wettkampfernährung: Sportgerechte Ernährung vor, während und nach einer Belastung
- Nahrungsergänzungsmittel: Was gibt es, was können sie, was muss beachtet werden?
- Gewichtsmanagement

PRAXISTEIL

- Sportgetränke: Bewertung gängiger Produkte; Sportgetränke selbst gemacht
- Kohlenhydrate: Wie viel steckt in verschiedenen Lebensmitteln?
- Eiweiß: Praktische Umsetzung des persönlichen Eiweißbedarfs
- Tops und Flops vor einem Training/Wettkampf
- Gewichtsverlust ohne Leistungsverlust in der Praxis

WORKSHOP-LEITUNG

Mag. Cathrin Baritsch (Ernährungswissenschaftlerin, Diplomsportheilerin beim IMSB-Austria)

Mag. Isabella Grabner-Wollek (Ernährungswissenschaftlerin beim IMSB-Austria)

TERMINE

18. November 2011, 10:00 bis 17:00 Uhr (Maria Enzersdorf)

25. November 2011, 9:00 bis 16:00 Uhr (Hall in Tirol)

KOSTEN

VEÖ-Mitglieder	€ 135,-
UMIT-StudentInnen	€ 110,-
VEÖ-StudentInnenmitglieder	€ 85,-
ÖGE-Mitglieder, VSÖ-Mitglieder	€ 155,-
Nichtmitglieder	€ 175,-

(inklusive Unterlagen und Pausenverpflegung)

ORT

Termin 1: IMSB Austria – Olympiazentrum Südstadt, Johann-Steinböck-Str. 5, 2344 Maria Enzersdorf

Termin 2: UMIT, HS002, Eduard-Wallnöfer-Zentrum 1, 6060 Hall in Tirol,

ANMELDUNG

VEÖ-Geschäftsstelle

E-Mail: veoe@veoe.org, Fax.: 01 333 39 81-9

Bankverbindung: Erste Bank (BLZ 20111), Kontonummer 09821 163