

Sportkreis Rheingau Taunus e.V.

Sportwartin
Christa Porten
Flachsbühlstr.30
65232 Taunusstein
e-Mail: otto.porten@online.de
Tel: 06128 / 42523

03.01.2017

Einladung „ Richtig essen = richtig fit im Sport „
Sport und Ernährung / Leistung ohne Doping

Eine sportgerechte Auswahl an Speisen, Snacks und Getränken unterstützt die Leistungsfähigkeit im Training. Praktische Ernährungstipps helfen jugendlichen Athleten auch an langen Schultagen energiegeladener ins Training zu gehen. Nach dem Training gilt es die Erholungszeit sinnvoll zu nutzen. Dabei spielen das richtige „ Timing „ und Proviantpaket eine wichtige Rolle. Jugendliches Essverhalten und „ Genussecken „ kommen bei den Tipps nicht zu kurz. Punktgenau fit sein am Wettkampftag ist ein weiteres Schwerpunktthema und berücksichtigt die unterschiedliche Verträglichkeit von Snacks und Getränken.

Ziel: Jeder Teilnehmer optimiert während des Workshops seinen persönlichen Ernährungsplan für Trainings- und Wettkampftage und lernt mit Hilfe des Trinkchecks seine Flüssigkeitszufuhr pro Tag zu optimieren.

Zur Verbesserung des Ablaufs sollen die anhängenden Charts:

- Trink Check
- Individueller Ernährungsplan – Trainingstag
- Individueller Ernährungsplan - Wettkampftag

ausgefüllt mitgebracht werden.

Referentin : Kirsten Brüning
Dipl.oec.troph.Sporternährungsexpertin, lsbh

Termin: Freitag, den 17.02.2017

Zeit: 17:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Sporthalle des TV Bad Schwalbach, Jahnhalle , Pestalozzistr.16
65307 Bad Schwalbach, -Vereinsraum -

Anmeldung: bitte an meine obige Anschrift

Christa Porten
Sportwartin
SK Rheingau Taunus e.V.