



„Ernährungs- Workshop“

„Höher, schneller, weiter – Gut versorgt beim Sport“

Wer Sport macht, will sich fit halten, seine Leistungsfähigkeit steigern – und manchmal auch sein Gewicht unter Kontrolle halten. Selbst im Breitensport ist das Thema „Ernährung“ ständig präsent. Kohlenhydrate, Eiweiß, Nährstoffe, Vitamine und Mineralien sind wichtig für Sportler.

Aber wie viel wovon essen? Und was am besten vor dem Sport zu sich nehmen, was danach? In jedem Fitnessstudio werden Proteinshakes, Nahrungsergänzungsmittel, etc. angeboten. Braucht man nun Proteinshakes oder nicht? Welche Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit in welcher Sportart?

Der Vortrag „Höher, schneller, weiter – Gut versorgt beim Sport“ informiert über alle Bereiche der Ernährung von Sportler*innen: u.a. Basisernährung, Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf, Ernährung beim Breitensport und beim Leistungssport.

Datum: Mittwoch, 21.06.2023

Uhrzeit: 18:30 bis 20:00 Uhr, Dauer: 90 min



Ort: Vereinsheim TV Villingen, Sportanlage Hubenloch

Referentin: Silke Heizmann (Dipl. Oecotrophologin)

Teilnehmer: max. 20

Teilnahmegebühr: 8.-€ (Handout als PDF im Preis inbegriffen)

Anmeldung zu den Workshops bei der Geschäftsstelle des TV Villingen per Mail an info@tvvillingen.de oder telefonisch(07721/26408)