

INFORMATIONSBLATT FOLGE 939

Optimale Sporternährung

Kurs Nr.: 0939 | Stundenplan Wintersemester 2016/17

Admin. Leitung: Mag. Maria Rienöbl
Tel.: 01 4277 17026 Mobil: 0650/ 210 64 78

Ort

Theorie & Praxis

Hörsaal im Dachgeschoß, USZ-II, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

Datum	Ort / Zeit	Praxis & Theorie
Sa., 26.11.	USZ II HSDG 09.00 - 12.00	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Makronährstoff-Verteilung im Sport• Ernährung vor, während und nach Ausdauertraining und Krafttraining• Hydratation - Trinkempfehlung für Sportler• Optimale Regeneration durch Ernährung• Gewichtsmanagement im Sport• Sinnhaftigkeit, Risiken und Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mahlzeiten/Rezepte für meinen Sport-Alltag• Beurteilung von Nahrungsergänzungsmitteln• Herstellen von Sportgetränken
Änderungen der Kursleitung vorbehalten!		