info328

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 328

ERNÄHRUNGSWORKSHOPS

Das Thema Ernährung gewinnt immer mehr an Bedeutung. Ernährung nimmt eine zentrale Rolle ein, wenn es um Gesundheit, Wohlbefinden, Schönheit und Leistungssteigerung geht. Es ist schwierig, sich gesund zu ernähren bei den sich ständig wechselnden Ernährungstipps, Ernährungspyramiden und Diäten. Der Begriff gesunde Ernährung wird sehr häufig verwendet, doch was kann man sich darunter genau vorstellen. Es gibt keine Ernährungsweise, die für alle passt. Jeder Mensch pflegt einen unterschiedlichen Lebensstil und darauf sollte auch die Ernährung abgestimmt sein. Ein Leistungssportler braucht eine andere Ernährungsweise als eine Person, die täglich acht Stunden einer Büroarbeit nachgeht. Aber nicht nur der Lebensstil spielt eine Rolle bei der Ernährungsweise, sondern auch der Stoffwechsel, Allergien, Erkrankungen und Lebensmittelunverträglichkeiten. Deswegen ist es unsinnig, starre Ernährungsrichtlinien festzulegen, die für alle gültig sein sollen.

In den Ernährungsworkshops werden unterschiedliche Ernähungsthemen bearbeitet. Jeder Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil. Die Inhalte sollten „greifbar" und verständlich sein.

Es werden 3 Workshops angeboten:

1. „Ernährung im Ausdauersport“

- Abstimmung der Ernährung mit dem Trainingsziel
- Leistungssteigerung durch eine optimale Ernährung
- Häufige Ernährungsfehler und wie kann man diese vermeiden
- Rezepte
- Tipps

2. "Entgiftung und Reinigung des Körpers – wie und was bringt das?"

Erfahren Sie, warum es sinnvoll ist, seinen Körper zu entgiften. Was passiert auf körperlicher und mentaler Ebene bei diesem Prozess. Welche Methoden und Möglichkeiten gibt es, seinen Körper von innen zu reinigen. Welche Kräuter und Pflanzen helfen bei der Entgiftung.

3. "Abnehmen leicht gemacht"

Welche Methoden gibt es, um überschüssige Kilos zu verlieren. Wie kann man auf gesunde und sinnvolle Art, sein Wohlfühlgewicht erreichen. Wie wirkt sich Übergewicht auf unsere Gesundheit aus. Was sind die häufigsten Ernährungsfehler und wie kann man diese verhindern. Abgerundet wird dieser Workshop mit einfachen schnellen Gerichten.

Ort:
Rothen Hairstudio, Praterstraße 33, 1020 Wien

Termine & Preise:

Ernährung im Ausdauersport (Kursnummer 0110)
SA 22.03.14 09.00-12.00 Uhr Praterstr. 33
Kosten: € 30,- Studentenpreis / 41,- Normalpreis

Entgiftung & Reinigung des Körpers (Kursnummer 0111)
SA 05.04.14 09.00-12.00 Uhr Praterstr. 33
Kosten: € 30,- Studentenpreis / 41,- Normalpreis

Abnehmen leicht gemacht (Kursnummer 0112)
SA 10.05.14 09.00-12.00 Uhr Praterstr. 33
Kosten: € 30,- Studentenpreis / 41,- Normalpreis

Alle 3 Workshops im Package (Kursnummer 0115)
Kosten: € 75,- Studentenpreis / € 105,- Normalpreis

Die Skripten sind nicht im Preis enthalten.

Organisation und administrative Leitung:
Mag. Maria Rienößl (Tel. 01/4277/17026 oder 0650/2106478)

Referentin:
Mag. Karin Pauer Ernährungswissenschaftlerin
www.pauerkarin.at e-mail: pauerkarin@gmx.net

Anmeldung:
Ab DO 13.02.2014:

- An den Kassen, Bearbeitungsgebühr: € 2,--,
- Online siehe www.usi.at unter Kursprogramm -> Onlineanmeldung
- SB-Terminal (Man muss sich vorher einmal an der Kassa registrieren lassen)

Abmeldung:
Siehe AGBs auf unserer Homepage bzw. im Kursprogramm S.8 – S.12

Wien, im Januar 2014/info328