

ASKÖ GESUNDHEITSVORTRÄGE - „Ernährungsmythen – Was soll ich rund ums Training essen?“

Eine ausgewogene Ernährung alleine ist schon schwierig genug. Ist diese noch angepasst an die sportliche Betätigung, wird es erst richtig kompliziert. Dies wird auch der Grund dafür sein, weswegen eine Unmenge an unterschiedlichen Informationen darüber, speziell im Internet, kursieren. Da dies nicht der Fall ist und um diese unterschiedlichen Informationen einordnen zu können, veranstaltet der Club Aktiv Gesund der ASKÖ Salzburg am **24.04.23** den nächsten Gesundheitsvortrag aus der Reihe „Ernährungsmythen“ mit dem Thema „Was esse ich vor, während und nach dem Training“. Ziel des Vortrages ist es, durch das notwendige Wissen die unterschiedlichen Meinungen besser einordnen zu können und damit sicher zu sein, was für eine optimale Nährstoffversorgung rund um das Training wirklich benötigt wird.

Inhalte sind:

- Ernährung vor dem Training
- Empfehlungen während des Trainings
- Ernährung nach dem Training
- Unterschied Kraft- & Ausdauersport
- praktische Beispiele & Tipps



Tag & Zeit: 24.04.2023; 19:45 - 20:45 Uhr

Ort: ASKÖ Sportzentrum Maxglan - Seminarzentrum; Eichertstraße 29 - 31, 5020 Salzburg

Kostenbeitrag: € 8.-

Vortragender: Thomas Sattler MSc., Sportwissenschaftler & Ernährungsexperte des Club Aktiv Gesund

Informationen und Anmeldung

- Online buchbar: www.clubaktivgesund.at
- MMag. Oliver Jarau, Tel.: 0662/871623