



Ernährung im Ausdauersport

24. Januar 2018, Erlinsbach
7. Februar 2018, Thalwil

Dass Ernährung sowohl im Training als auch im Wettkampf eine entscheidende Rolle spielt, ist allen klar. Jeder Ausdauersportler, jede Ausdauersportlerin braucht Energie, um überhaupt Leistung erbringen zu können. Und viele haben schon die Limiten ihrer eigenen Ernährungsstrategie kennenlernen müssen.

Doch: Wie beeinflusst die Ernährung meine Leistungsfähigkeit? Wie ernähre ich mich «richtig», um den Anforderungen von Training und Wettkampf gerecht zu werden? Wie kann ich Magenprobleme im Wettkampf vermeiden? Welche Tricks und Tipps gibt es, um sportlergerechte Ernährung im Alltag einzubauen und damit richtig zu nutzen? Und welche Fehler gilt es zu vermeiden?

Beatrice Villiger, Ernährungsexpertin und Marathonläuferin, wird euch das Thema näherbringen. Nutzt ihr Ernährungswissen sowie ihre Erfahrung durch die Arbeit mit Sportlern und informiert euch aus erster Hand. Die Fachleute von Tempo-Sport stehen ergänzend zur Seite.

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die sich mit dem Thema Ernährung im Ausdauersport auseinandersetzen wollen, egal ob Einsteiger oder erfahrene Athleten.

Ort und Zeit

Das Seminar findet von **18.15 Uhr bis ca. 19.45 Uhr** bei Tempo-Sport in Erlinsbach (24.1.18) und Thalwil (7.2.18) statt. Getränke sind vorhanden.

Kosten, Informationen und Anmeldung

Die Teilnahme kostet CHF 20.-, zahlbar vor Ort. Eine Anmeldung ist erforderlich. Informationen und Anmeldung: events@tempo-sport.ch