

Sporternährung

Leistungssteigerung im Ausdauersport durch richtige Ernährung?

Neben den optimalen Trainingsmethoden spielen spezielle Ernährungsmaßnahmen zur Entwicklung und Aufrechterhaltung der maximalen Leistungsfähigkeit im Ausdauersport eine entscheidende Rolle. Gleichzeitig ist aber gerade der Bereich der Sporternährung oft durchdrungen von Mythen und Halbwissen mit fehlenden wissenschaftlich begründeten Ernährungsempfehlungen für Freizeit- und Leistungssportler.

Ziel dieses Seminars ist es daher, gesichertes Ernährungswissen im Trainingsalltag umzusetzen und bestimmte Spielregeln für Essen und Trinken in der Wettkampfsituation den jeweiligen spezifischen Anforderungen entsprechend anzuwenden.

Termin: Freitag, 08. Mai 2015 von 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Bozen in der Gewerbeoberschule „Max Valier“, Sorrentostr. 20, 2. Stock, Raum 2.01

Teilnehmerzahl: begrenzt

Programm:

14.00-14.45 Uhr: Bedeutung der Kohlenhydrate und des Flüssigkeitshaushalts für Ausdauerbelastungen



Ao. Univ.-Prof. Dr. Dr. Barbara Pruessler-Strasser, MPH, MSc leitet das Institut für Ernährungswissenschaften und Physiologie an der privaten Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik Tirol.

14.45-15.30 Uhr: Bedeutung der Proteine und Fette für die Ausdauerbelastung



MMag. Dr. Dominik Pesta lehrt und forscht am Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck im Bereich Stoffwechsel, Ernährung und Bewegung und arbeitet als Anti-Doping Beauftragter für die Nationale Anti-Doping Agentur in Österreich.

15.30-15.45 Uhr: Kaffeepause

15.45-16.30 Uhr: Praktische Aspekte der Sporternährung mit Fallbeispielen



Mag. Simone Fiegl ist Diätologin und diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester. Sie leitet die Ernährungsbildung am Schigymnasium Sams und lehrt am Institut für angewandte Ernährungswissenschaften und Physiologie in Hall in Tirol.

Die Teilnahmegebühr für das Sporternährungs-Seminar beträgt **35,00 €**. Die Anmeldung erfolgt mittels beiliegendem Anmeldeformular bis spätestens **Donnerstag 07. Mai 2015**.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

Anmeldeformular

(für Seminare, Workshops, Kurse und Vorträge)

Veranstaltungstitel: Sporternährung - Leistungssteigerung im Ausdauersport durch richtige Ernährung?

Name: _____ **Vorname:** _____

Straße, Hausnr.: _____ **Geburtsdatum:** _____

Postleitzahl, Ort: _____

Tel. Nr.: _____ **Mobil:** _____

E-Mail: _____ **Fax:** _____

Mitglied im Sportverein:

nein ja beim _____

Aktive Mitarbeit im Sportverein:

nein ja ehrenamtlich in der Funktion als _____

Anmeldung an den *Verband der Sportvereine Südtirols (VSS)*; Brennerstr. 9; I-39100 Bozen
Tel.: 0471 974 378; Fax: 0471 979 373; E-Mail: wolfgang.bampi@vss.bz.it

Anmeldeschluss: Donnerstag, den 07. Mai 2015.

Wir ersuchen um Überweisung der Teilnahmegebühr von **35,00 €** auf das Konto der Raiffeisenkasse Bozen **IT 63 X 08081 11605 000305000114** mit Angabe von **Veranstaltungstitel, Veranstaltungsort** und **Namen**.

Datenschutzerklärung:

Der/die Unterfertigte erteilt im Sinne des Gesetzes Nr. 196/2003 *sein/ihr* Einverständnis, dass die personenbezogenen Daten, also auch Bild- oder Videoaufnahmen, gespeichert und für die institutionellen Zwecke des VSS verwendet werden können.

Ich melde mich hiermit verbindlich für die obgenannte Veranstaltung an.

Ort, Datum

Unterschrift