

Workshop

Sporternährung Mittel – und Langstrecke

mit Ernährungswissenschaftlerin Barbara Pirker-Praschnig



Optimale Sporternährung ist

- Leicht umsetzbar
- Sportartspezifisch
- Eine Unterstützung für`s Abrufen der Bestleistung und die Regeneration

- ✓ Athlete`s Plates - „wann wird was benötigt“
- ✓ Optimal Essen rund um den Wettkampf
- ✓ Trink-Tipps
- ✓ Mythen-Check
- ✓ Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel
- ✓ Internetlinks

27. Juli 2022

15:00 – 16:30

Leopold Wagner Arena

VIP- Raum

OLYMPIAZENTRUM
KÄRNTEN