



**LIECHTENSTEINISCHER
SKIVERBAND**

Einladung

zum

Ernährungsvortrag „optimale Ernährung im Nachwuchs-Leistungssport“ von Sabine Gahr

Liebe Athleten,
Liebe Eltern,

Gerne laden wir euch Athleten und Eltern zum Vortrag zu diesem spannenden und wichtigen Thema ein. Wir freuen uns, dass wir mit Sabine Gahr eine ausgewiesene Fachexpertin gewinnen konnten, welche seit Jahren als Ernährungsberaterin tätig ist und bereits Vorträge im Leistungssportbereich gehalten hat.

Datum: Dienstag, 31. Oktober 2017, 18:00 Uhr

Ort: Aula Sportschule Schaan

Themen:

- optimales Frühstück und wie wichtig ist es?
- was eignet sich als Pause oder Snack zwischendurch?
- optimales Mittagessen im Sommer- bzw. Winteralltag?
- optimale Verpflegung zwischen zwei Wettkämpfen?
- optimale Getränke vor, während und nach Trainings/Wettkämpfen?
- wieviel Wasser sollte ein Leistungssportler pro Tag einnehmen?
- individuelle Fragen

Wir Trainer des Jugendkaders freuen uns auf einen spannenden Vortrag und euer Kommen.

Kurt Kessler, Andreas Silberleithner, Patrick Schmid, Mathias Briker

LIECHTENSTEINISCHER SKIVERBAND



helvetia



oerlikon

Hoval



KPMG

LKW
unsere energie



KÜNG &
friends

