

AUSSCHREIBUNG

Fortbildung

Mythen der (Sport-)Ernährung

DATUM:	15. Oktober 2024 17 – 20 Uhr
ORT:	Online
FORTBILDUNG:	4 UE
LEHRGANGSLEITUNG:	Heidi Sessner
LEHRGANGSGEBÜHR:	50,- Euro

Wie sieht eine optimale Ernährung für Sportler aus? Wie unterscheidet sich diese ggf. von allgemeingültigen Ernährungsempfehlungen. Welche Mythen der Sporternährung halten sich hartnäckig, obwohl sie schon lange wissenschaftlich widerlegt sind.

Ob Proteinriegel gut sind, was es mit dem Nachbrenneffekt auf sich hat und wie man im Ausdauersport sinnvoll sein Gewicht reduzieren kann. Darum und um vieles mehr geht es in dieser Fortbildung.

Nürnberg, den 24.04.2024

Philipp Peter
BTV Lehrbeauftragter