Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

Athletic Kitchen

1tägig

Voraussetzungen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihr Trainerwissen um den Ernährungsbereich in Theorie und Praxis ausbauen wollen. Basiswissen in den Grundlagen der (Sport-)Ernährungsphysiologie sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Beschreibung

Theorie und Praxis trennen oft Welten. Und auch, wenn Sie sich in Sachen Sporternährung schon gut auskennen, gleicht Ihre Küche nach der Zubereitung einer gesunden, ausgewogenen Mahlzeit einem Schlachtfeld? Oder Sie trauen sich gar zu, selber etwas nach Ihren individuellen Bedürfnissen zuzubereiten? Dann ist dieser Workshop genau das richtige: Athletic Kitchen zeigt Ihnen, dass eine gesunde Küche, die alle besonderen Bedürfnisse des Sportlers deckt, weder kompliziert noch langweilig sein muss. Sie bekommen Anregungen für Frühstück, Mittag und Abendessen sowie für kleine Snacks für Unterwegs, die Sie vor Ort selbst zubereiten dürfen.

Trainingstheorie:

Basics der Ernährungsphysiologie
Besonderheiten in der Sporternährung
Lebensmittelkunde

Trainingspraxis:

Erstellung eines Ernährungsprotokolls
Ermittlung des individuellen Energiebedarfs
Zubereitung verschiedener sportgerechter Gerichte (Frühstück, Mittag und Abendessen) sowie Snacks

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript, Lebensmittel und Zertifikat: € 165.- zzgl. der jeweils gültigen MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.