

VORTRAG:

ESSEN UND SPORT

*Leistungssteigerung
beginnt bereits am
Teller und nicht
erst beim Training.*



Ernährung ist das A und O – auch beim Sport. Doch worauf kommt es wirklich an? Welche Lebensmittel unterstützen Training, Regeneration und Konzentration? Worauf sollten Sportlerinnen und Sportlern besonders achten? Und wie unterscheiden sich Energie- und Nährstoffbedarf bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen?

Maria Fanninger, Gründerin des Vereins Land schafft Leben, gibt Einblick, wie eine ausgewogene und vielfältige Ernährung – vor, während und nach dem Training – die Leistungsfähigkeit optimal fördert. Sie gibt Tipps, Tricks und beantwortet alle wichtigen Fragen rund um Essen und Sport.

WO Hotel Untersberg, Dr. Friedrich Ödlweg 1
5083 St. Leonhard

WANN 16. April 2026 von 18:30 – ca. 20:00 Uhr

FÜR Eltern, Trainer, Lehrende, Sportlerinnen und
Sportler sowie Interessierte

**Land
schafft
Leben**

WISSEN ZUM ESSEN

Anmeldung unter: elisabeth_rehrl@gmx.net
Lies rein in unseren Report:

