

Ernährungs Workshop



Donnerstag, 13. Dezember 2018, 18.00 – 20.30 Uhr

Kongressraum Jupiter, Gebäude B, Hotel Sempachersee, Nottwil

Das Swim Team Lucerne hat die Wettkampfsaison 2018/2019 erfolgreich gestartet. Bereits sind die Herbsttrainingslager vorbei, erste Medallien wurden von Gross und Klein erschwommen und super persönliche Bestzeiten erreicht.

Um Top Leistungen erreichen zu können, braucht es eine ganzheitliche Vorbereitung im und um das Wasser. Neben Wasser- und Landtraining mit unseren super Trainern, der Unterstützung durch die Familie und dem Einsatz unserer Schwimmer/-innen, möchte der STL für alle (Eltern und Schwimmer/-innen) einen **Ernährungs-Workshop** anbieten.

Hierfür konnten wir eine hervorragende Spezialistin für den Workshop gewinnen:

Beatrice Conrad Frey, BScErnährungsberaterin und Leiterin der Ernährungsberatung Oberaargau. Sie ist Ausbilderin an der Berner Fachhochschule Gesundheit und seit Jahren arbeitet sie mit SRF1 zusammen bezüglich Ernährungsfragen. Beatrice Conrad Frey berät auch Sportler/-innen auf ihrem Weg bis in die Nationalmannschaft.

Programm:

Teil 1:

- Bestandteile der Nahrung
einfache, kindergerechte Einführung in die Welt der Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse
- Wie ernähre/trinke ich vor/während/nach:
Training, Wettkampf, Trainingslager

Teil 2:

- Was sind Supplemente? Wann, wie und wie viele muss/soll man einnehmen?
- Sportgetränke, Sportriegel und Multivitamin-tabletten? Wieviel nützen sie?

Teil 3:

- Fragen aus dem Publikum

Fragen können vorgängig an Frau Conrad direkt gestellt werden unter: beatrice.conrad@bluewin.ch mit dem Vermerk: Swim Team Lucerne: Ernährungs Workshop

Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist und Frau Conrad ein kleines Handout für alle zusammenstellen wird, ist eine **Anmeldung** (Anzahl Personen pro Familie) zum Anlass unbedingt **erforderlich** unter fraenzi.grob@bluewin.ch oder sms an 076 422 57 33 bis zum **15. November 2018**.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen von Eltern und Schwimmer/-innen

Mit sportlichen Grüssen

Swim Team Lucerne