

# Sport und Ernährung

## Erstellung von sportartspezifischen Ernährungsplänen

|                           |   |
|---------------------------|---|
| ▶ <b>Termin</b>           | Mittwoch, 22. Jänner 2020, 09:00 Uhr - 17:00 Uhr  |
| ▶ <b>Ort</b>              | BSFZ Südstadt, 2344 Maria Enzersdorf, Johann Steinböckstraße 5  |
| ▶ <b>Workshop-Leitung</b> | <b>Mag. Isabella Grabner-Wollek, Ernährungswissenschaftlerin</b><br>Leistungssport Austria  |
| ▶ <b>Kosten</b>           | VEÖ-Mitglied € 145,-<br>VEÖ-Studentenmitglied € 95,-<br>Partner-Mitglied* € 165,-<br>Partner-Studentenmitglied* € 125,-<br>Nicht-Mitglied € 210,-<br>(inklusive Unterlagen und Pausenverpflegung) |
|                           | *unsere Partner: AKE, DGE, ÖGE, SWAN, VDOE, Verband der Diätologen Österreichs  |

### Anmeldung

Die **Anmeldung** ist ausschließlich über das Anmeldeformular auf unserer **Website** [www.veoe.org/Termine](http://www.veoe.org/Termine) möglich.

**ACHTUNG:** Sollten Sie auch den VEÖ-Workshop „Sport und Ernährung – Refresher“ am 21. Jänner 2020 buchen, so erhalten Sie auf einen der beiden Veranstaltungstage eine einmalige Ermäßigung der Teilnahmegebühr von 30 % ([Hier geht's zur Preistabelle](#)).

(Voraussetzung für den Erhalt der 30%igen Ermäßigung auf einen der beiden Veranstaltungstage ist die Buchung **beider** VEÖ-Workshops „Refresher“ UND „Erstellung von sportartspezifischen Ernährungsplänen“.)

### Inhalt

Dieses Seminar dient primär Absolventen des dreitägigen Seminars Sport und Ernährung, die sich zum Thema Speiseplanerstellung weiter fortbilden möchten.

Der Inhalt des Seminars ist die praxisnahe Umsetzung von sportspezifischen Ernährungsempfehlungen. Es werden Speisepläne zu unterschiedlichen Themen berechnet, erstellt und analysiert. Für die praktische Umsetzung ist es nötig, einen Laptop mit Nährwertberechnungsprogramm bzw. Internetzugang oder eine Nährwertbroschüre mitzunehmen.

Folgende Themen werden im Rahmen des Seminars behandelt:

- Weightmanagement
- Vorwettkampfernährung
- Vegane Sporternährung
- Krafttraining / Muskelaufbau

### Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen zu unseren Workshops finden Sie [HIER](#).