

I-39100 Bozen
Brennerstr. 9
Tel.+39 0471 974 378
Fax.+39 0471 979 373
www.vss.bz.it - info@vss.bz.it

Steuernummer 80022790218
MwSt.-Nr. 03001930217
Landesgericht BZ Nr. 8759/444 R.P.G.
Volontariatsorganisation Dekret LH Nr. 5/1.1.

An die
Vertreter der VSS-Mitgliedsvereine

Sporternährung kompakt – Eine Initiative des VSS-Juniorteams

Geschätzte Vertreter der VSS-Mitgliedsvereine,

das VSS-Juniorteam ist ein Jugendausschuss im VSS, der sich für die Interessen der jungen Mitglieder in den Sportvereinen einsetzt. Mit der Vortragsreihe „Sporternährung kompakt“ startet das VSS-Juniorteam mit einem spannenden Thema seine Tätigkeit.

Die Auftaktveranstaltung findet **online** am

Dienstag, 20. April 2021 um 19.00 Uhr

statt und ist für alle Interessierten **kostenlos**.

Auftaktveranstaltung	Referentin
<p>Wie kann durch personalisierte Ernährung die Leistungsfähigkeit gesteigert werden? Welche Rolle spielt das richtige Timing in der Sporternährung und wie sollen die Mahlzeiten vor, während und nach dem Training zusammengesetzt sein (Kohlenhydrate – Proteine – Fette)? Die Referentin wird die Grundlagen und das Basiswissen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung umfassend und anschaulich vermitteln und praktische Tipps für Sportlerinnen und Sportler weitergeben.</p> <p>Weitere Schwerpunktthemen des Vortrages sind Supplemente, Sportgetränke und der Einfluss der Ernährung auf die optimale Regeneration.</p>	 <p>Hanna Thuile, MSc BSc Ernährungstherapeutin und Ernährungswissenschaftlerin</p>
Live-Koch-Sessions	
<p>04.05.2021 19:00 Uhr - „Frühstück – gesunder Start in den Tag“</p> <p>18.05.2021 19:00 Uhr - „Sportlich unterwegs – gesunde Mahlzeiten zum Mitnehmen“</p> <p>01.06.2021 19:00 Uhr - „Vegane Sporternährung – trendig, gesund und nachhaltig“</p>	

Alle Interessierten können sich über das beiliegende Anmeldeformular innerhalb Freitag, 16. April 2021 per E-Mail an info@vss.bz.it anmelden.

Bleiben Sie auf dem Laufenden und folgen Sie dem Verband der Sportvereine Südtirols auf Social Media:

Facebook: [@verbandssportvereinesuedtirol](https://www.facebook.com/verbandssportvereinesuedtirol)

Instagram: [@verbandssportvereinesuedtirol](https://www.instagram.com/verbandssportvereinesuedtirol)

Mit besten Grüßen,

Günther Andergassen
Obmann des VSS


Bozen, 07.04.2021