

Fortbildungsveranstaltung des VDLÖ

SportErnährung – Theorie meets Praxis 2026

Samstag 09. Mai 2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: 2540 Bad Vöslau, Gymnasium Gainfarn, Petzgasse 36

Programm: Aktuelle Ernährungsempfehlungen für Sportler/innen kennenlernen; Mealtiming und die optimale Lebensmittelwahl; Ernährungsstrategien vor, während und nach der sportlichen Belastung; praktische Umsetzung in Form von leistungsfördernden Speisen, Sportgetränken und Sportgels

Ziel: Das eigene Ernährungsverhalten reflektieren und an die persönliche sportliche Belastungsintensität optimal anpassen können;
Trainings- und Wettkampfernährung selbst zubereiten können

Zeitplan: 10:00 bis 11:30 Uhr Theorie der Sporternährung
11:30 bis 13:00 Uhr Praktische Zubereitung von Sporternährung

Teilnehmerkreis: Lehrer/innen und Gäste

Kurskosten: Lehrer/innen: € 42,- // Gäste: € 60,-
Zusätzlich wird vor Ort noch ein geringer Lebensmittelbeitrag eingehoben. Die Kochprodukte werden vor Ort von den Teilnehmer(inne)n verspeist.

Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!

Anmeldung: **schriftlich mit Anmeldeformular bis 25. April 2026 an:**
office@vdloe.at oder online unter www.vdloe.at

Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung des Kursbeitrages.

Kursleitung/Auskunft: Mag. Martha Herb, E-Mail: marthaherb@gmx.at

Kurslehrerin: Mag. Martha Herb

Haftung: Der VDLÖ lehnt jede Haftung für Personen- und/oder Sachschäden sowohl den Teilnehmer(inne)n als auch Dritten gegenüber ab. Es wird ein persönlicher Versicherungsschutz empfohlen!

ANMELDEFORMULAR „SPORTERNÄHRUNG – THEORIE MEETS PRAXIS 2026“

Name: _____ **Vers.Nr.:** _____ / _____

Privatadresse: _____ **E-Mail:** _____

Schule: _____ **Telefon (privat):** _____

Begleitperson: _____ **Vers.Nr.:** _____ / _____

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 25.04.2026** an: office@vdloe.at