

RUFSEMINAR

„Ernährung & Trinkverhalten im Radsport – Energie fürs Pedal!“

Inhaltliche Eckpunkte der Veranstaltung:

"Übung macht den Meister!" – daher steht bei den meisten Radsportlerinnen und Radsportlern mehrmals pro Woche ein Training am Programm. Von den Radrennen ganz zu schweigen. Dieses hohe Trainingspensum verlangt dem Körper viel ab. Darum ist es wichtig, auch einen Blick auf die Ernährung zu werfen.

Ernährung kann das Training niemals ersetzen, aber eine sportgerechte Ernährung ist für die schnelle Regeneration, den Muskelaufbau und die Leistungsfähigkeit von großer Bedeutung. Es zählt sich aus, im Vereinsleben auf die Verpflegung der Sportlerinnen und Sportler zu achten. Und das ist leichter als gedacht!

Im Workshop erhalten Sie zahlreiche Tipps und Tricks, die Sie bereits beim nächsten Training oder Rennen umsetzen können. Folgende **Themen** werden unter anderem besprochen:

- Wie funktioniert mein Körper und worauf muss ich achten?
- Was soll ich vor, während und nach dem Radrennen essen?
- Welche Rolle spielen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß? (Traubenzucker, Eiweißshakes, Vollkorn, ...)
- Den Fruchtsaft spritzen und nicht das Training! Was heißt eigentlich „isotonisches Getränk“? Wie sieht es mit Energy Drinks aus? Wie viel Zucker steckt in Getränken und was ist das ideale Sportgetränk?

Ziel der Workshops ist es, die teilnehmenden Personen für das Thema zu sensibilisieren, Zusammenhänge zwischen Ernährung und Leistung/körperlicher Fitness sichtbar zu machen und Interesse an einer eigenverantwortlichen Gestaltung einer gesunden Lebensweise zu wecken.

Referentinnen und Referenten:

- Qualifizierte Referentinnen und Referenten stehen in jedem Bundesland zur Verfügung

Zielgruppe der Veranstaltung:

- Trainerinnen und Trainer
- Funktionärinnen und Funktionäre
- Sportlerinnen und Sportler
- Eltern von Sportlerinnen und Sportler

Dauer: 2 Stunden pro Seminar

Schulungsort: nach Vereinbarung (z. B. beim Verein)