

## AUSSCHREIBUNG

### Fortbildung

### Mythen der (Sport-)Ernährung

---

<b>DATUM:</b>	15. Oktober 2024 17 – 20 Uhr
<b>ORT:</b>	Online
<b>FORTBILDUNG:</b>	4 UE
<b>LEHRGANGSLEITUNG:</b>	Heidi Sessner
<b>LEHRGANGSGEBÜHR:</b>	50,- Euro

---

Wie sieht eine optimale Ernährung für Sportler aus? Wie unterscheidet sich diese ggf. von allgemeingültigen Ernährungsempfehlungen. Welche Mythen der Sporternährung halten sich hartnäckig, obwohl sie schon lange wissenschaftlich widerlegt sind.

Ob Proteinriegel gut sind, was es mit dem Nachbrenneffekt auf sich hat und wie man im Ausdauersport sinnvoll sein Gewicht reduzieren kann. Darum und um vieles mehr geht es in dieser Fortbildung.

Nürnberg, den 24.04.2024

Philipp Peter  
BTV Lehrbeauftragter