



TRAININGSABGESTIMMTE ERNÄHRUNG IM PROFIFUßBALL

WAS, WANN, WIE FÜR SPITZENLEISTUNGEN?!



24.11.17

BSPA WIEN
AUF DER SCHMELZ 6
1150 WIEN
16-20 UHR

MAG. Christian Putscher

Ernährungswissenschaftler
RB Salzburg, Leipzig, Bayer Leverkusen

- Die "wichtigste" Mahlzeit
- Die richtigen Eiweißlieferanten
- Zeitpunkt und Menge Kohlenhydratzufuhr
- Die Top Regenerationsstoffe
- Praxisbeispiele Kampel, Manè, RB Leipzig,...

Anmeldung unter:
www.bspa-fortbildungssakademie.at
Kosten: € 59



BSPA WIEN

FORTBILDUNGSAKADEMIE

Inhalt und Programm:

Ernährung + Training + Sportler müssen zusammenpassen!

Ernährung stellt einen Grundbaustein sportlicher Leistungsfähigkeit dar! Die steigende Leistungsdichte erlaubt es kaum mehr, den Faktor Nahrung zu ignorieren. Dabei spielt die richtige Aufnahme, Menge und das Timing eine elementare Rolle für Trainingsanpassungen, Gesundheit und Regeneration.

Die Sportart Fußball ist physiologisch geprägt von komplexen Schnelligkeitsanforderungen, kombiniert mit Kraftelementen und einer hohen spezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit.

Da stellen sich Fragen wie:

>> Haben altbewährte Ernährungskonzepte wie Carboloading einen optimalen Effekt?

>> Wie setzt sich die Ernährung eines Profifußballers zusammen?

>> Wann und was soll für die Matchvorbereitung am besten gegessen werden?

Nicht nur im Profibereich sind diese Themen sehr wichtig, auch im Amateurbereich gewinnen diesen so wichtigen Fragen immer mehr an Bedeutung.

Kleinigkeiten können den Unterschied ausmachen!

Referent:

Mag. Christian Putscher

Der Ernährungswissenschaftler ist seit nunmehr 20 Jahren als Experte in Bereich Ernährungscoaching und Primärprävention tätig. Dabei verbindet er sein umfangreiches Fachwissen (Autor zahlreicher Bücher) mit der praktischen Anwendung als Trainer. Der gelernte Lebensmittelspezialist kann bereits auf eine Menge an Auszeichnungen und Vortragstätigkeiten im Leistungssport als auch im Wirtschaftssektor zurückblicken.

In den letzten Jahren war er besonders im Leistungssport und Profifußball als Ernährungsberater tätig. Seine Stationen können wie folgt zusammengefasst werden:

	Ernährungsberater beim FC Red Bull Salzburg Saison 2013/2014, 2014/2015, 2015/2016 (3-facher Meister und Cupsieger)
	Ernährungsberater beim RB Leipzig Saison 2013/2014, 2014/2015



BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE



Ernährungsberater bei Bayer 04 Leverkusen
(1. Deutsche Fußball Bundesliga)
Saison 2015/16 (3.Platz)



Seit 2013 ernährungswissenschaftlicher Berater des
Olympiazentrums Sportland Oberösterreich
(inkl. Österreichische Olympische Komitee ÖOC; u.a.
Weltrekordler, Weltmeister, Olympiateilnehmer)

Mehr Informationen über den Referenten [>> HIER!](#)

Zielgruppe und Level:

Fußballtrainer, Trainer- Mannschaftssport, Sportwissenschaftler, Personal Coaches, Betreuer,
Aktive Athleten Mannschaftssport

Termin:

Freitag, 24.11.2017

Dauer:

16- 20 Uhr

Ort:

Fortbildungsakademie BSPA Wien
Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Preis:

59 €

Anmeldung via:

<https://www.courseticket.com/de/e/13203>

Plätze:

Mindestens 20, Maximal 150.

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Parkplatzinformation und Anreise:

Anreise mit dem Auto:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

Bei Fragen an christoph.hofer@bspa.at wenden!