



BSPA WIEN

**FORTBILDUNGSAKADEMIE**



# 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 Kappel, Manè, RB Leipzig,...

Anmeldung unter:  
[www.bspa-fortbildungsakademie.at](http://www.bspa-fortbildungsakademie.at)  
Kosten: € 59



## 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 Carboloadung 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. <b>Weltrekordler, Weltmeister, Olympiateilnehmer</b> )

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](mailto:christoph.hofer@bspa.at) wenden!