NEWS 09.06.2022

Breakfast Club 3.0 mit der Unterstützung von Therese Mölk und Janine Flock

Schon zum dritten Mal fand heute der Breakfast Club unter dem Thema "das pikante Frühstück" statt.
Ab 09.30 Uhr fanden sich wieder rund 50 Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten im Landessportcenter ein, um ihre Energiespeicher nach dem Frühtraining optimal aufzufüllen.

Der Breakfast Club findet für alle Schülerinnen und Schüler des SportBORG und der SportHAS einmal im Monat, am Donnerstag nach dem Frühtraining, statt.
Das Ziel dahinter ist, den Sportlerinnen und Sportlern einen Eindruck zur optimalen Ernährung im Training & Wettkampf zu vermitteln.
Sie können dort ein Frühstück genießen, Informationen und Tipps rund um die gesunde Ernährung mit nach Hause nehmen und natürlich all ihre Fragen direkt den Expertinnen und Experten vor Ort stellen.

Dieses Mal war als Expertin ein ganz besonderer Special Guest vor Ort - die Skeletonfahrerin Janine Flock! Sie teilte ihre Erfahrungen und ihr Wissen im Bereich Sporternährung mit unseren Schülerinnen und Schülern. Wie auf den Bildern unten zu sehen ist, waren alle sehr begeistert und nahmen die Tipps & Tricks gerne an!

Unser Hauptthema beim Breakfast Club 3.0 war Brot. Deshalb freute es uns ganz besonders, dass wir dieses Mal die Bäckerei Therese Mölk als Unterstützerin dabei hatten, welche uns ihr tolles Urkornbrot für das Frühstück zur Verfügung stellte. Zum Abschluss konnte sogar jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer des Breakfast Clubs noch ein ganzes Urkornbrot mit nach Hause nehmen, um auch am nächsten Tag noch optimal versorgt zu sein!

Haben wir dein Interesse an gesunder Ernährung geweckt?
Dann verweisen wir gerne auf den Ernährungsblog von Therese Mölk!
Dort findest du zahlreiche Informationen rund um das Thema Ernährung & Brot!

Wir bedanken uns bei der Bäckerei Therese Mölk und Janine Flock ganz herzlich für die Unterstützung und natürlich bei den zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, welche diesen Breakfast Club wieder zu einem vollen Erfolg gemacht haben!

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol