

EINLADUNG

BREAKFAST CLUB 3.0

Wir freuen uns, dich zu unserem **Breakfast Club 3.0** einladen zu dürfen. Es erwartet dich ein ausgewogenes pikantes Frühstück und ein Interview mit **Special Guest Janine Flock**.



Janine Flock

Das wichtigste in Kürze:

- Der Breakfast Club ist gratis für unsere Schüler:innen. Es gibt mehrere Termine und ein wechselndes Frühstücksangebot
- Du kannst Rezepte und Inspiration mit nach Hause nehmen
- Wir beantworten all deine Fragen rund um die Ernährung
- Mit dem ausgewogenen Frühstück füllst du deine Energiespeicher nach dem Training ideal auf und sorgst für optimale Regeneration

Dieses Mal mit **Special Guest Janine Flock**. Die Skeleton Athletin ist dreifache Europameisterin und zweifache Weltcup-Siegerin. Sie wird eure Fragen rund zur Ernährung im Spitzensport beantworten und uns ihre ganz persönlichen Tipps verraten.

Sei dabei, wir freuen uns auf dich!

#cometothereattogether

#wefuelyouright



Wann?

Donnerstag 9. Juni 2022
von 9:30 bis 10:00 Uhr (Time Slot 1) oder 10:00 bis 10:30 Uhr (Time Slot 2)



Wo?

Im Sitzungssaal vom Landessportzentrum Innsbruck.



Wer?

Es sind alle Athlet:innen des Sport BORG sowie der Sport HAS herzlich eingeladen.



Wieso?

Weil wir dir zeigen wollen, wie du deine Energiespeicher nach dem Training optimal füllen kannst. Außerdem finden wir, dass ein ausgewogenes Frühstück der optimale Kick-Start in den Tag ist.

Anmeldung und Time Slots:

Eine Anmeldung ist erwünscht. Bitte gib auch an, zu welchem Time Slot du kommen möchtest.

Time Slot 1: 9:30 - 10:00 Uhr

Time Slot 2: 10:00 - 10:30 Uhr

Wollen mehrere Athlet:innen aus einer Trainingsgruppe teilnehmen, bitten wir die Trainer:innen uns darüber zu informieren.

Kontakt für die Anmeldung: o.raffelsberger@nachwuchsleistungssport-tirol.at



Eine Kooperation des Nachwuchskompetenzzentrum mit dem Olympiazentrum Tirol Innsbruck.

Mag. Olivia Raffelsberger & Lisa Totschnig, BSc, BSc

Mit freundlicher Unterstützung von Therese Molk.