

EINLADUNG

BREAKFASTCLUB 1.0

Wir freuen uns, dich zu unserem Breakfastclub 1.0 einladen zu dürfen. Es erwartet dich ein ausgewogenes Müsli-Buffer.

Du fragst dich nun, was das ist? Das ist einfach erklärt. Wir klären all deine Ernährungsfragen bei einem gemeinsamen Frühstück. Du hast keine Ernährungsfragen? Auch kein Problem. Dann komm vorbei und hol dir Inspirationen für dein Frühstück für zu Hause oder genieß einfach die angenehme Atmosphäre und fülle dabei deine Speicher nach dem Training auf.

#cometothereattogether
#wefuelyouright



Wann?

Donnerstag 28. April 2022
von 9:30 bis 11:00 Uhr



Wo?

Im Sitzungssaal vom Landessportzentrum Innsbruck.
(Du findest diesen Raum, wenn du beim Eingang geradeaus gehst auf der rechten Seite.)



Wer?

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



Wieso?

Weil wir deine Energiespeicher nach dem Training optimal füllen wollen und der Meinung sind, dass ein ausgewogenes Frühstück der optimale Kick-Start in den Tag ist.

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist erwünscht, damit wir den Einkauf planen können. Bist du allerdings ein spontaner Mensch oder weißt noch nicht, ob du teilnehmen kannst, dann kannst du natürlich auch ohne Anmeldung vorbeischaun. Sollten mehrere Athlet:innen aus einer Trainingsgruppe teilnehmen wollen, würden wir die Trainer:innen bitten uns darüber zu informieren.

Das wichtigste in Kürze:

- gratis Angebot für Schüler:innen
- wiederkehrendes Angebot, es folgen weitere Termine
- du darfst dich auf verschiedene Themenschwerpunkte bzw. Frühstücksmottos freuen
- du kannst Rezepte mit nach Hause nehmen
- wir beantworten all deine Fragen rund deiner Ernährung
- du kannst dich mit anderen Schüler:innen austauschen und das Frühstück genießen
- wir versorgen dich ideal nach dem Frühtraining mit einem ausgewogenen Frühstück
- damit deine Energiespeicher rasch aufgefüllt werden und du somit rasch regenerieren kannst

Kontakt: ernaehrung-olympiazentrum@uibk.ac.at



Eine Kooperation des Nachwuchskompetenzzentrum mit dem Olympiazentrum Tirol Innsbruck.
Mag. Olivia Raffelsberger & Lisa Totschnig, BSc, BSc