

## EINLADUNG

# BREAKFAST CLUB 2.0

Wir freuen uns, dich zu unserem **Breakfast Club 2.0** einladen zu dürfen. Es erwartet dich ein ausgewogenes, süßes Frühstück.

### Das wichtigste in Kürze

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



Dieses Mal mit **Quiz Special**: Bei einem kleinen Quiz gibt es sogar etwas zu gewinnen. Sei dabei, wir freuen uns auf dich!

#cometothereattogether  
#wefuelyouright



#### Wann?

Donnerstag 19. Mai 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