

EINLADUNG BREAKFASTCLUB

Wir freuen uns, dich zu unserem nächsten Breakfastclub einladen zu dürfen. Dieses Mal erwartet dich das Thema - **Veggie but High Protein!** Es dreht sich alles um vegetarische Eiweißbomben für deine Jause. Veggie und Leistungssport – geht das? Wir sehen uns genau an, welche Rolle pflanzliches Eiweiß in der Sporternährung spielt.

Das Wichtigste in Kürze:

- Der Breakfast Club ist gratis für unsere Schüler:innen
- Du kannst Rezepte und Inspiration mit nach Hause nehmen
- Wir beantworten all deine Fragen rund um das Thema Ernährung
- Mit dem ausgewogenen Frühstück füllst du deine Energiespeicher nach dem Training ideal auf und sorgst für optimale Regeneration



Sei dabei, wir freuen uns auf dich!
#cometothereattogether #wefuelyouright



Wann?

Donnerstag, 16. März 2023
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 SportBORG sowie der SportHAS recht 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:

Bitte bis Dienstag, 14.03. bei der unten angegebenen E-Mail Adresse anmelden.

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 Tirol mit dem Olympiazentrum Innsbruck.

Mag. Olivia Raffelsberger & Marie Grundl, BA BSc