

EINLADUNG BREAKFASTCLUB

Wir freuen uns, dich zu unserem nächsten Breakfastclub **an der SportHAS** einladen zu dürfen.

Dieses Mal erwartet dich das Thema - **Süße Brotaufstiche mal anders!**
Wir werden dabei zahlreiche Fragen rund um das Thema „Zucker“ klären.
(Spoiler: Auch Zucker hat einen wichtigen Platz in der Sporternährung)

Das Wichtigste in Kürze:

- Der Breakfastclub findet dieses Mal an der SportHAS statt.
- Der Breakfast Club ist gratis für unsere Schüler:innen.
- Du kannst Rezepte und Inspirationen mit nach Hause nehmen.
- Wir beantworten all deine Fragen rund um das Thema Ernährung.

Sei dabei, wir freuen uns auf dich!
#cometothereat**together** #wefuel**yourright**



Wann?

Donnerstag, 04. Mai 2023
von 9:30 bis 10:00 Uhr (Time Slot 1) oder 10:00 bis 10:30 Uhr (Time Slot 2)



Wo?

Im Festsaal der SportHAS Innsbruck.



Wer?

Es sind alle Athlet:innen 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, 02.05.2023 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