

Sporternährungs-Workshop für unseren Landeskader Alpin

2 Tage lang durften unsere Athleten/innen in die Welt der Sporternährung, unter der Leitung von Mag. (FH) Doris Hiller-Baumgartner – Freiberufliche Diätologin und VST-Mitglied ÖGSE, eintauchen und die richtige Ernährung für Sportler „learning by doing“ erleben.

Besonders interessant war es für unsere Sportler/innen, dass sie aktiv mitwirken konnten und ihre eigenen Vorschläge zum Thema „Gesunde Ernährung für Sportler“ vorbringen konnten und somit auch der Teamgeist untereinander gestärkt wurde.

Rezepte wie einen wärmenden *Ingwer-Gewürznelken-Sanddorntee*, einen erfrischenden *grünen Smoothie*, ein stärkendes *Quinoa-Obstmüsli* oder einen leckeren *Kichererbsenaufstrich* lassen sich besonders leicht ohne großen Aufwand nachkochen und haben großen Anklang bei unseren Sportlern/innen gefunden.

Ein großer Dank an Frau Hiller-Baumgartner für einen perfekten organisierten und realitätsnahen Sporternährungs-Workshop.





