



# Event

SA 2. Februar 2013, Beginn 14:30 Uhr  
Ort: Restaurant Spöde / Zielackerstrasse 26  
Bei Eisfeld & Tartanbahn

## Ernährung im Sport!

Eine Einführung mit Tipps & Tricks vom Profi.

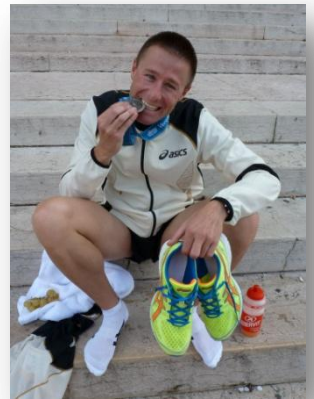
Mit Hans Peter Marti, konnten wir definitiv einen Profi in Sachen Ernährung im Sport für ein Referat gewinnen.

Hans Peter betreut viele Athleten in Bezug auf deren Ernährung vor, während und nach dem Sport.

Wir bieten Euch nun einen Einblick in dieses Thema, damit Ihr die neue Saison mit einem Puzzlestück mehr vorbereiten könnt.

### Agenda:

- 5' Einführung durch Leo & Hans Peter
- 45' Minuten Informationen (Hans Peter)
  - Ernährung im Sport
  - Vor, während und nach dem Sport
  - Ernährung für den Nachwuchs
  - Tipps & Tricks
- 15' Fragen & Antworten



### Betreute Athleten:

- SCB Bern, Hockey
- Lara Gut (mit Enervit Int.) Ski
- Sabine Fischer, LA
- Milena Landtwing, Bike Langdistanz
- Seraina Boner, Langlauf Langdistanz
- Tatjana Stiffler Langlauf Sprit
- Simone Evans, Tri

Danach eine kleine Degustation und Bestellaufnahme nach Bedarf (vergünstigt).  
Bitte über den Doodle-Link kurz anmelden oder nicht.

Vielen Dank und viel Spass!  
Der Vorstand

Event supportet by:

**HAFNER'S RAD**

