



# GESUNDES RÖSCHITZ



## JAHRESSCHWERPUNKT - ERNÄHRUNG

### Optimale ERNÄHRUNG im Sport: Kraftstoff für Sportbegeisterte

#### Inhalte des Workshops:

- Was esse ich vor/während/nach dem Sport am besten?
- Die Kraft der Regeneration
- Nahrungsergänzungsmittel im Visier
- Leistungseinbrüche vorbeugen



Wann: Donnerstag, 13.3.2025

19:00-21:30 Uhr

Eintritt: freie Spenden

Ort: W4 - Wein Genuss Kultur

Referentin: Bianca Nestler, BSc (Diätologin)

WICHTIG: Um sicherzustellen, dass genügend Lebensmittel für die Zubereitung der Snacks für alle Teilnehmer vorhanden sind, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Bitte melden Sie sich an unter:

✉ [team@w-4.at](mailto:team@w-4.at) ☎ 02984/214 86