



Ernährung und Sport Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag

Beschreibung	Der Kalorien- und Nährstoffbedarf von sportlich aktiven Personen unterscheidet sich von demjenigen inaktiver Menschen. In diesem Workshop erhalten Sie Informationen und Tips für Ihre persönliche Ernährung.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Säuren-Basen• Fette• Einblick chinesische Ernährungslehre			
Voraussetzung	keine			
Zielgruppe	Für Freizeit- und ambitionierte Breitensportler/innen.			
Lernziele	Sie kennen die Grundlagen des Stoffwechsels und Energieverbrauchs und wissen Bescheid über den erhöhten Nährstoff- und Kalorienbedarf aktiver Menschen. Diese Erkenntnisse und weitere Tips können Sie in Ihrem Alltag 1:1 umsetzen, um Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.			
Datum	05.05.2019 / E_1252859			
Zeit	09:00 - 16:50 h			
Wochentage	So			
Dauer	1 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 161.00 Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe statt.			
Durchführungsort	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		



Ernährung und Sport Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 So	05.05.2019	09:00 - 16:50

Klubschule Migros
Sportanlage Gründenmoos
Gründenstrasse 34
9015 St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 00
info.gm@gmos.ch
klubschule.ch

