



Alles im Fluss - Nahrung für die Muskeln

Ernährungsempfehlungen für Ausdauersport und Spielsportarten

Ziel Optimierung der persönlichen Leistungsfähigkeit und Regeneration

Dauer 90 Minuten

Inhalt Für körperliche Aktivität und Leistung müssen die Muskeln mit entsprechenden Nährstoffen versorgt werden. Mit angemessener Ernährung kann der Muskelaufbau gefördert, eine vorschnelle Erschöpfung vermieden und die Regeneration beschleunigt werden.

- besondere Anforderungen des Muskelstoffwechsels bei intensiver sportlicher Betätigung
- gezielter Einsatz von Kohlenhydraten
- Deckung des Eiweißbedarfs
- Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes
- Ernährung während der Wettkampfvorbereitung, am Wettkampftag, nach dem Wettkampf
- ausgewogene Basisernährung

Zielgruppe sportlich Aktive

Durchführung Vortrag & Gespräch

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/138 gefunden.
Erstellt am 25.6.2026*