



SEMINAR



zum Thema:

Die "richtige Ernährung" im Fitness-/Bodybuildingsport! Wahrheit oder Mythos?

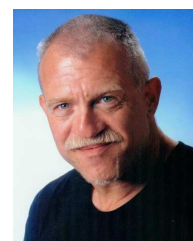
Wo: ACT-Fitness, Seminarraum, Stadionstraße 1, A-6020 Innsbruck

Wann: Samstag 07. April 2018 **Beginn:** 09:00h (bis ca. 13:00h)

Zielgruppe: EinsteigerInnen, fortgeschrittene WettkampfsportlerInnen sowie grundsätzlich Interessierte

Veranstalter: WBPF Austria (ABPF)

Dozent: Mag. Markus ANTRETTNER, BEd MSc
Studierter Sport-, Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspädagoge mit
Lehramtsabschluss für Bewegung/Sport und Deutsch;
Lehrender an universitären und nicht universitären Bildungseinrichtungen;
Staatlich geprüfter Diplomtrainer und Spitzensportcoach;
Erfolgreicher ehemaliger IFBB-Athlet und Vorbereiter;
Vizepräsident der ABPF und internationaler Wertungsrichter.



Programm/Inhalte:

- Begrüßung
- Basics der Ernährung im Kontext vom Fitness-/ und Bodybuildingsport
- Diät-, Ernährungsplan? Wettkampfplanung? Was soll das sein? Unterschiede?
- Wie berechne ich meine eigene Ernährungsbilanz?
- Mythen und Weisheiten auf dem Prüfstand der Realität und Wissenschaft
- Indikatoren zur Steuerung einer "richtigen Ernährung"?
- Welche Supplementierung macht Sinn?
- Die häufigsten Fehlerquellen in der Wettkampfvorbereitung
- Frage- und Antwort- Diskussionsrunde

Kosten: € 70.- bei Voranmeldung und Vorauszahlung. **Konto:** ABPF, IBAN AT63 1100 0086 4558 6200
(Zahlungsreferenz bzw. Verwendungszweck: Ernährungsseminar, Vor- und Familiennamen). € 80.- bei
Voranmeldung und Zahlung vor Ort.

Anmeldung: **ACHTUNG:** Das Seminar ist auf 30 TeilnehmerInnenplätze beschränkt!
Voranmeldung bitte per Email (office@wbpf.at) bis spätestens 30. März 2018. Nach erfolgter Anmeldung
erhalten Sie eine Anmeldebestätigung samt Zahlungsaufforderung auf das oben genannte Konto!
Die Vergabe der Fixplätze erfolgt in der Reihenfolge der Voranmeldung und nach erfolgter Einzahlung!

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!

Mag. Axel Bauer
ABPF Präsident

Mag. Horst Leser
ABPF Generalsekretär



Hauptstraße 78
A- 6464 Tarrenz
Tel.: 05412 21276