



SEMINAR

zum Thema:



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

Veranstalter: Austrian Bodybuilding & Physique Sports Federation (ABPF) und Fit/One Wien

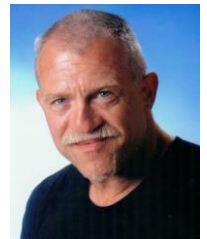
Wann: Samstag 13. Oktober 2018 **Beginn:** 16:00h (bis ca. 21:00h)

Wo: Kursraum des Fitnessstudios Fit/One, Sterngasse 11, A-1230 Wien

Zielgruppe: Alle, die sich gesund ernähren wollen

Vortragender: Mag. Markus ANTRETTER, 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 mit Vortragendem und Specialguest

Specialguest: *Heinz Weindl* (3-facher WBPF- Europameister und Vizeweltmeister)

Kosten: € 70.- bei Vorauszahlung. **Konto:** ABPF, IBAN AT63 1100 0086 4558 6200 (Zahlungsreferenz: ES+Vor- und Familiennamen) bis spätestens 10. Oktober 2018. Ansonsten € 80.- bei Barzahlung vor Ort.



Anmeldung: **ACHTUNG:** Das Seminar ist auf 45 TeilnehmerInnenplätze beschränkt!

Voranmeldung bitte per Email (office@wbpf.at) bis spätestens 08. Oktober 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 Euer Kommen!

Mag. Axel Bauer
ABPF Präsident

Sebastian Racsan
Studieleiter Fit/One Wien