

Sporternährung - Optimieren Sie Ihr Training

DATUM 04.02.2026
ZEIT 1 x Mi 18:30 - 20:30
ORT FFS Erwachsenenbildung,
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,
Sedlern im 1. OG

KURSNUMMER

261-1217

KURSLEITUNG

Regula Tschümperlin-Eberli

BESCHREIBUNG

Wollen Sie Ihr Training auf das nächste Level heben? Möchten Sie erfahren, warum das „Vollkornbrötli“ für Ihre Wandertour nicht geeignet ist? Der Workshop zur Sporternährung vermittelt Ihnen das nötige Fachwissen, um Ihre Ernährung gezielt vor, während und nach dem Sport zu optimieren und so die Leistungsfähigkeit und Regeneration zu maximieren.

Was Sie erwartet:

- Das nötige Fachwissen verständlich erklärt
- Alltagsnahe Tipps zur einfachen Umsetzung
- Beispiele für jeden Geschmack: Von natürlichen Lebensmitteln bis Functional Food
- Anpassungstipps für jede Trainingszeit (morgens, mittags, abends)
- Beispiele für diverse Sportarten (Wandern, Biken, Krafttraining, Pilates usw.)

Warum teilnehmen?

- Wassereinlagerungen verstehen und vermeiden
- Den Stoffwechsel verbessern
- Das Verletzungsrisiko minimieren
- Gewichtsreduktion (Bauch & Beine) unterstützen
- Die Regeneration beschleunigen und steigern
- Förderung der Trainingsanpassungen
- Die Energie im Training und im Alltag steigern
- Damit der Sport mehr nützt als schadet

KURSZIEL

Verstehen, warum die optimale Ernährung beim Sport unverzichtbar ist. Praktische & einfache Tipps zur Umsetzung erhalten

KOSTEN

KURSPREIS

CHF 85.00

INFOS ZUM PREIS

inkl. Kursunterlagen

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

keine, für jede Sportart geeignet: Vom gelegentlichen Wandern bis hin zum regelmässigen Krafttraining.

DATEN

Mi 04.02.2026 18:30 - 20:30



Verein FFS Erwachsenenbildung

Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz

T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb