



---

# **WLSB-Press-Info**

---

Ausgabe 04

17.2.2009

## **Erfolgreich sein mit „Ernährung im SpOrt“**

**Am 7. März dreht sich in Stuttgart alles rund um das Thema „Laufen“**

Wie der Motor eines Autos braucht auch der Körper den passenden Brennstoff. Für eine gesunde Portion Ausdauer müssen also die richtigen Zutaten in den Tank. Der WLSB legt in diesem Jahr bei „Ernährung im SpOrt“ den Fokus auf das Thema „Ausdauersport“. Die Veranstaltung, in Zusammenarbeit mit dem Württembergischen Leichtathletik-Verband (WLV), ist vor allem für Spitzen- und Hobbysportler interessant, die an Volks- und Stadtläufen teilnehmen möchten.

Neben Experten wie dem Ulmer Sportmediziner Prof. Jürgen Steinacker werden auch Ernährungswissenschaftlerin Prof. Christine Brombach und Heiko Striegel, Mannschaftsarzt des VfB Stuttgart, den Teilnehmern Tipps und Anregungen zur Ernährung vor, während und nach dem Sport vermitteln. Des Weiteren werden Themen wie Präventionsprogramme und Ausdauerleistungsfähigkeit behandelt. „Nur beide Seiten der Medaille zusammen, nämlich Ernährung und Bewegung, garantieren einen sportlichen Erfolg“, betont Klaus Tappeser, Präsident des Württembergischen Landessportbundes.

Die Praxis darf neben der Theorie natürlich nicht zu kurz kommen: Fernsehkoch Roy Kieferle wird den Teilnehmern nicht nur kulinarische und ernährungswissenschaftliche Tipps mit auf den Weg geben, sondern zaubert ihnen auch eine gesundes „Fitnessbuffet“.

In diesem Jahr gibt es eine Neuerung bei der Veranstaltung „Ernährung im SpOrt“. Neben Fachvorträgen finden erstmalig Workshops zum Mitmachen statt. Von 13.30 Uhr bis 16 Uhr werden fünf Workshops zum Thema „Laufen und Ernährung“ angeboten. Es sind zwei Durchläufe mit jeweils einer Stunde geplant (13.45 bis 14.45 Uhr und 15 bis 16 Uhr). Die Themen der Workshops sind unter anderem Trainingsplanung für den Halbmarathon sowie Ernährungssteuerung und Leistungsfähigkeit.

### **Auf einen Blick:**

**Was:** „Ernährung im SpOrt“

**Wann:** Sa, 07. März 2009, 9 – 16 Uhr

**Wo:** SpOrt Stuttgart

**Zielgruppe:** Übungsleiter, Trainer, Vereinsmitarbeiter, Spitzen- und Hobbysportler

**Kosten:** 25 Euro (inkl. Buffet), Workshops 10 Euro zusätzlich, per Bankeinzug

**Lizenzverlängerung:** 6 LE für ÜL-Lizenz C + 3 LE zusätzlich für die Workshops

**Anmeldung/Infos:** [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)