

ÖGK bewegt: Ernährung im Freizeitsport

Österreichische Gesundheitskasse bietet kostenlose Vorträge an

Sport und Ernährung sind eng miteinander verknüpft. Immer mehr Menschen greifen zu High Protein-Produkten, Sportriegeln und -getränken sowie verschiedenste Nahrungsergänzungsmitteln. In sozialen Medien wird ein Trend nach dem anderen propagiert, um möglichst den größten Erfolg im Training zu erzielen. Doch wie viel davon ist wirklich sinnvoll?

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet österreichweit Vorträge zum Thema „Ernährung im Freizeitsport“ an, um genau diese Fragen zu beleuchten: Was braucht der Körper wirklich und in welchen Mengen, um die Leistung beim Sport aufrecht zu erhalten, Muskeln aufzubauen und im Anschluss einer Sporeinheit optimal zu regenerieren? Wie sollte man sich vor, während und nach dem Sport ernähren, um die Energie bestmöglich zu nutzen? Ebenso wird auf Nahrungsergänzungsmittel oder spezielle Getränke im Sport eingegangen. Die Referentinnen und Referenten klären auch über Mythen rund um die Ernährung und diverse Verkaufstricks auf.

ÖGK-Vortrag „Ernährung im Freizeitsport“

Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort	Datum	Infos & Details
Burgenland	Beginn jeweils 17.30 Uhr	
Eisenstadt, ÖGK Kundenservice	30.04.2024	+43 5 0766-131713
Oberwart, ÖGK Kundenservice	07.05.2024	

Kärnten		Beginn jeweils 18.00 Uhr
Klagenfurt, Arbeiterkammer	16.04.2024	+43 5 0766-165003
Villach, harry´s home	23.04.2024	
Niederösterreich		Beginn jeweils 18.30 Uhr
Mödling, Haus der Wirtschaft	04.04.2024	+43 5 0766-126214
St. Pölten, ÖGK Kundenservice	15.04.2024	
Melk, Stift Melk, Dietmayrsaal	16.04.2024	
Mistelbach, Haus der Wirtschaft	24.04.2024	
Gmünd, ÖGK Kundenservice	07.05.2024	
Oberösterreich		Beginn jeweils 18.00 Uhr (Steyr 18.30 Uhr)
Grieskirchen, ÖGK Kundenservice	17.04.2024	+43 5 0766-14103512
Schärding, ÖGK Kundenservice	24.04.2024	
Steyr, Arbeiterkammer	07.05.2024	
Salzburg		Beginn: 19.00 Uhr (Salzburg), 18.00 Uhr (Lungau)
Salzburg, Saal der Salzburger Nachrichten	24.04.2024	+43 5 0766-178800
St. Michael, Lungau Arena	24.04.2024	+43 676 8260 4116
Steiermark		Beginn jeweils 17.00 Uhr
Leoben, Begegnungszentrum	30.04.2024	+43 5 0766-158005
Graz, ÖGK Kundenservice	21.05.2024	

25. März 2024

Presseausendung



Tirol		Beginn jeweils 17.30 Uhr
Innsbruck, Haus der Begegnung	08.04.2024	+43 5 0766-181632 bzw.
Kufstein, novum	17.04.2024	
Vorarlberg		Beginn 18.30 Uhr
Dornbirn, ÖGK Veranstaltungsforum	27.05.2024	+43 0766-191670
Wien		Beginn jeweils 17.30 Uhr
Wien 22, VHS Donaustadt	15.05.2024	+43 5 0766-112106
Wien 10, Wienerberg, ÖGK Kundenservice	22.05.2024	

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at