



Universitätssport

Universität St.Gallen

Öffentliche Vorlesungsreihe im Herbstsemester 2012

# Sport.Theorie.Praxis



Die Vorlesung aus dem Programm des Universitätssports „SportImpuls - Wissen“ befasst sich in je zwei Themenabenden mit dem Ausdauertraining sowie mit der Ernährung.

Jeweils dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr, Raum HSG 10-101 (Dreifachsporthalle)

**13.11.2012 + 20.11.2012 | Ausdauer**

Christian Belz, lic. rer. pol.; ehemaliger Profilaäufer

**27.11.2012 + 04.12.2012 | Ernährung**

Eva Götz, Ernährungsberaterin, Medizinische Praxisassistentin

## Ausdauer

Die ersten zwei Vorträge werden vom ehemaligen Spitzenläufer und Olympiateilnehmer Christian Belz gestaltet. Er behandelt sowohl aus theoretischer Sicht als auch aus seiner langjährigen praktischen Erfahrung und 12jährigen Karriere als Profilaäufer Aspekte der Trainingslehre wie Energiebereitstellung und Trainingsprinzipien. Nicht zu kurz kommen aber auch praktische Tipps zur Trainingsgestaltung oder zum Erstellen von Trainingsplänen.

## Ernährung

In den beiden Vorträgen zur Ernährung erläutert die Ernährungsberaterin Eva Götz die Basisernährung, die Rolle der Eiweisse, spezielle Aspekte der Sporternährung und die Frage, ob Alkohol nur Kalorienlieferant ist. Die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr, von Zucker und seine Auswirkungen, die Thematik der Stoffwechselkrankheiten und die Folgen einer Fehlernährung werden ebenfalls angesprochen.

ABACUS

CREDIT SUISSE

EGELI  
gruppe

Medienpartner  
TAGBLATT

Interessengemeinschaft  
St.Galler Sportverbände  
Sport-Toto-Fonds Kanton St.Gallen

Unisport St.Gallen, unisport@unisg.ch, 071 224 2250