

# Einladung zur Tagung Sporternährung

**6. November 2013, 13.00 bis 17.00 Uhr**

Landessportzentrum Steiermark, Seminarraum, 2. Stock  
Jahngasse 3, A-8010 Graz

## PROGRAMM

**13.00 bis 13.45 Uhr**

**Säulen der Basisernährung - die Konstante in der Sporternährung**

Mag. Nicole Zöhrer, Ernährungswissenschaftlerin

**14.00 bis 14.45 Uhr**

**Kohlenhydrat- und Eiweißversorgung im Leistungssport**

Mag. DDr. Manfred Lamprecht, Privatdozent für Physiologie, Präsident  
Österreichische Gesellschaft für Sporternährung

**15.00 bis 15.45 Uhr**

**Gezielte Flüssigkeitszufuhr im Sport**

Mag. Dr. med. sci. Manuela Konrad, Hauptberuflich Lehrende Diätologie an der  
FH Joanneum, Vorstandsmitglied Österreichische Gesellschaft für Sporternährung

**16.00 bis 16.45 Uhr**

**Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe zur Förderung der Konzentration**

Mag. (FH) Doris Hiller-Baumgartner, Freiberufliche Diätologin, Vorstandsmitglied  
Österreichische Gesellschaft für Sporternährung

### Kostenlose Teilnahme

Anmeldungen unter [office@oegse.at](mailto:office@oegse.at) bis **31. Oktober 2013** erbeten.

In Kooperation mit



→ Sport

Mit freundlicher Unterstützung von

