



# FAST durch richtigen FOOD?

## Ausdauersport und Ernährung

Die richtige Ernährung ist gerade im Ausdauersport ein wichtiger Faktor für eine optimale Leistung. Worauf soll man in der Trainingsphase bzw. vor, während oder nach einem Wettkampf achten? Welche „Sünden“ sollte man vermeiden? Ernährungcoach Dan Uebersax führt Ausdauersportler in die Grundsätze der richtigen Ernährung ein und gibt Erfahrungen als aktiver Läufer weiter.

**Datum** Freitag, 12. November 2010, 19 Uhr.

**Ort** Uster, Mehrzwecksaal des Altersheims Rosengarten,  
Aathalstrasse 21, 8610 Uster.

**Referent** Dan Uebersax, Homburg;  
• Ing. Agr. HTL / Ernährungs-Coach;  
• Marathonläufer, 100km-Läufer, Orientierungsläufer.

### Anmeldung

.....  
Ich melde mich für das Referat von Dan Uebersax vom 12. November 2010 an:

Name / Vorname: .....

Strasse: ..... PLZ / Ort: .....

E-Mail: ..... Tel: .....

Teilnahme am Essen danach (à la carte auf eigene Kosten):  Ja  Nein

Bis **30. Oktober 2010** einsenden an:

Urs Zenger, Rännenfeldstrasse 1, 8610 Uster.

oder E-Mail-Anmeldung an: [uzenger@swissonline.ch](mailto:uzenger@swissonline.ch).